MC. Avec vous pour la vie.

en marche

Bimensuel
N° 1701
6 octobre 2022

Bureau de dépôt Liège X - P701300

© Adobestock

Éco-anxiété : lorsque le vert broie du noir

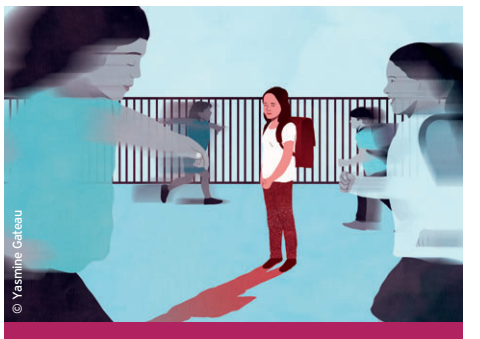
PAGE 5

Santé mentale

Climat : de l'angoisse à l'action

Si l'actualité liée à la crise climatique a de quoi rendre morose, elle peut parfois devenir la source d'une angoisse profonde. Groupes de parole et engagement collectif peuvent aider à trouver la voie de la résilience.

PAGE 5



© Yasmine Gateau

Puberté

Quand la nature prend de l'avance

Un nombre croissant de jeunes filles ont de la poitrine et leurs premières règles plus tôt qu'attendu. Faut-il s'en inquiéter ?

PAGE 7

Inclusion

Société numérisée, jeunesse larguée

En Belgique, un tiers des jeunes entre 16 et 24 ans considérés "vulnérables numériquement", selon le dernier baromètre de l'inclusion numérique mené par la Fondation Roi Baudouin. Résultat : les droits et le bien-être de ces jeunes sont en péril.

PAGE 6

Culture

À vos mots, citoyen(ne)s !

Entre anecdotes personnelles et savoirs théoriques, la conférence gesticulée essaime dans les milieux socio-culturels et militants.
Rencontre avec Sarah De Laet, géographe et auteure du spectacle "J'habite, tu habites, ils spéculent".

PAGE 9

Le service social vous informe

Le droit passerelle pour les indépendants

Chacun d'entre nous a entendu parler du droit passerelle dans le cadre de la crise sanitaire liée au Covid-19. Cependant, ce droit existait déjà auparavant. Il permet aux indépendants, contraints d'interrompre ou de cesser leur activité professionnelle, de conserver certains droits sociaux et de percevoir une aide financière pendant une durée limitée.

Le droit passerelle est une aide destinée aux indépendants, aidants et conjoints aidants, qui se trouvent dans un des cas de figure suivants :

- une cessation officielle d'activité à la suite de difficultés économiques (perception d'un revenu d'intégration au moment de la cessation d'activité, décision de dispense de cotisations pendant l'année précédente, revenu ne dépassant pas le seuil minimal pendant une période déterminée) ;
- une cessation d'activité pour cause de faillite ;
- une interruption forcée (temporaire ou définitive) de l'activité en raison de circonstances indépendantes de leur volonté (catastrophe naturelle, incendie, détérioration d'un bâtiment ou de matériel, allergie, décision d'un acteur économique tiers ou évènement ayant des impacts économiques) ;
- une cessation d'activité après l'obtention d'un règlement collectif de dettes au cours des 3 années qui précèdent.

Le droit passerelle procure deux aides :

- Les droits en matière de soins de santé et d'indemnités d'incapacité de travail sont conservés pendant maximum 4 trimestres, sans devoir payer de cotisations sociales.
- Une prestation financière est octroyée pendant 12 mois maximum. L'allocation s'élève à 1.454,81 euros par mois (sans personne à charge) ou à 1.817,94 euros par mois (avec personne(s) à charge). Attention car cette allocation est soumise à l'impôt des personnes physiques (montant brut) mais il n'y a pas de prélèvement fiscal à la source (pas de précompte professionnel).

Chaque indépendant, aidant ou conjoint-aidant peut bénéficier de cette aide plusieurs fois au cours de sa carrière professionnelle, avec un maximum de 4 trimestres (12 mois), hors période de droit passerelle "Corona". La durée maximale est portée à 24 mois/8 trimestres si l'intéressé peut justifier d'une carrière d'au moins soixante trimestres (15 ans) constituant des droits à la pension dans le régime indépendant.

© AdobeStock

Conditions d'accès

Pour bénéficier du droit passerelle, l'indépendant doit remplir plusieurs conditions :

- être assujetti au statut social des travailleurs indépendants à titre principal pendant le trimestre où survient l'évènement ainsi que pendant les 3 trimestres qui précèdent ;
- avoir effectivement payé les cotisations d'au moins 4 trimestres pendant une période de référence de 16 trimestres précédant le trimestre qui suit celui de l'évènement ;
- ne plus exercer d'activité professionnelle ou ne pas pouvoir faire valoir ses droits à un revenu de remplacement (indemnités d'incapacité de travail par exemple) (1).
- avoir sa résidence principale en Belgique.

Outre ces conditions communes, chaque cas de figure est assorti de conditions spécifiques.

Comment introduire une demande ?

La demande doit être introduite auprès de la caisse d'assurances sociales à laquelle l'intéressé était affilié en dernier lieu, soit par courrier recommandé, soit sur place. Important : il faut introduire la demande avant la fin du 2e trimestre qui suit celui de l'évènement.

Quand le droit passerelle prend-il effet ?

La prestation financière peut être obtenue à partir du 1er jour du mois qui suit le mois de la déclaration de faillite, de la cessation ou de l'interruption de l'activité.

Le maintien des droits sociaux prend effet à partir du 1er jour du trimestre qui suit le trimestre au cours duquel le jugement de déclaration de faillite a été prononcé, de la cessation ou de l'interruption.

// SERVICE SOCIAL

(1) Plus d'infos sur ces conditions spécifiques auprès de la caisse d'assurances sociales à laquelle l'indépendant est affilié ou sur le site de l'Institut national d'assurances sociales pour travailleurs indépendants (Inasti) : inasti.be

Témoignage

"Ma santé s'était dégradée progressivement"

"Mes problèmes ont commencé lorsque je n'ai plus été en mesure d'assurer mon travail correctement. Je tenais un commerce de chaussures et habillement. En tant qu'indépendante, c'est difficile d'ouvrir sa boutique un jour sur deux pour pouvoir suivre des traitements, pour prendre sa santé en main... et puis cela n'est pas très lucratif... J'ai donc sollicité ma caisse d'assurances sociales qui m'a conseillé d'activer mon droit passerelle, étant donné que je n'avais pas pu payer toutes mes cotisations sociales et que je ne pouvais donc pas bénéficier d'indemnités de maladie. J'ai fermé mon commerce et obtenu le droit passerelle pendant un an. Malheureusement, mon état de santé ne s'est pas amélioré. Comme cela m'a permis de récupérer mon droit aux indemnités, j'ai transmis un certificat médical à ma mutualité. Le service social m'accompagne dans ces démarches administratives. J'espère pouvoir reprendre le travail rapidement."

Service social

Les Centres de Service social de la Mutualité chrétienne sont à votre disposition pour toute question sociale. 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.

Conseils juridiques

Crédit : que faire en cas de difficultés de paiement ?

Emprunter de l'argent auprès d'une banque ou d'un autre organisme de crédit pour l'achat d'une voiture, de meubles ou d'appareils électroménagers, par exemple, est courant. Mais que peut faire le consommateur qui ne peut plus payer les mensualités de son crédit ?

Avant d'octroyer un crédit à la consommation, le prêteur – généralement une banque – doit analyser la solvabilité du consommateur et évaluer sa capacité de remboursement. Il ne peut pas faire les choses "à la légère". Le prêteur doit notamment :

- contrôler l'identité du consommateur au moyen de documents officiels (à défaut, le prêteur est automatiquement responsable pour faute professionnelle) ;
- consulter le fichage de la centrale des crédits aux particuliers de la Banque nationale de Belgique (BNB);
- poser des questions relatives à la capacité de remboursement du consommateur ;
- conseiller et proposer le crédit le plus adapté ;
- refuser le contrat de crédit en cas de risque trop grand d'impayé.

Si le prêteur ne remplit pas ses obligations, on peut considérer qu'il a accordé le crédit "à la légère". Il y a alors faute professionnelle.

Fichage à la centrale des crédits aux particuliers

Le fichage de la centrale des crédits aux particuliers auprès de la BNB est composé de deux volets, un positif et un négatif. Le volet positif mentionne tous les crédits en cours pour lesquels le paiement est à jour. Le volet négatif mentionne les crédits qui sont en défaut de paiement.

Si un consommateur a des crédits impayés, il est fiché dans le volet négatif. Le prêteur qui lui accorde malgré tout un crédit engage sa responsabilité professionnelle.

Si un consommateur a déjà de nombreux crédits en cours sans défaut de paiement, il est fiché dans le volet positif. Le prêteur qui lui octroie un crédit supplémentaire pourrait être responsable d'une faute professionnelle.

La consultation de la centrale des crédits aux particuliers ne suffit pas pour justifier l'octroi du crédit. Le prêteur doit poser des questions pertinentes au candidat emprunteur pour lui permettre d'analyser sa capacité de remboursement. Il doit lui demander ses charges précises. Le prêteur ne peut pas se contenter de relever l'existence d'un loyer par exemple.

Comment demander un plan de paiement ?

Le consommateur qui se trouve en difficulté financière doit en informer le plus vite possible le prêteur par lettre recommandée avec accusé de réception, et si possible avant d'être en défaut de paiement. Dans ce courrier, Il explique tout d'abord les motifs qui le mettent en difficulté. Ce sont des accidents de la vie comme la perte d'emploi, un divorce, une séparation, le décès d'un proche, etc. Il lui demande ensuite de lui accorder des facilités de paiement ou un réaménagement de son crédit. Pour l'aider à négocier un plan de paiement avec le prêteur, le consommateur peut faire appel au service de médiation de dettes du CPAS de sa commune.

Le crédit a-t-il été accordé "à la légère" ?

Le consommateur qui éprouve des difficultés financières à rembourser son crédit peut éventuellement invoquer la faute professionnelle du prêteur s'il estime que celui-ci n'a pas analysé correctement sa situation. Pour ce faire, il doit adresser au prêteur une lettre recommandée avec accusé de réception. Dans ce courrier, il lui demande de bénéficier d'une réduction des intérêts de retard et des intérêts du crédit, tout en conservant le plan de paiement contractuel (tableau d'amortissement ou délai contractuel).

Le consommateur ne doit pas prouver la faute professionnelle. Au contraire, c'est au prêteur à prouver qu'il a bien rempli ses obligations professionnelles, et a accordé le crédit sérieusement.

© AdobeStock

Le consommateur qui se trouve en difficulté financière doit en informer le plus vite possible le prêteur, si possible avant d'être en défaut de paiement.

Quand recourir au juge de paix ?

Si le dialogue avec le prêteur est difficile ou impossible, le recours à la justice de paix est conseillé. Selon les circonstances, le juge peut accorder au consommateur un plan de paiement ou un plan de paiement avec une réduction de la dette de crédit.

Le consommateur peut s'adresser au juge de paix dans trois situations :

- le prêteur refuse de lui accorder des facilités de paiement;
- le prêteur ne répond pas dans le mois qui suit le dépôt de la lettre recommandée. Son silence est considéré comme un refus;
- le consommateur estime que le prêteur a commis une faute professionnelle et qu'il n'y a pas de solution amiable possible.

Le recours à la justice de paix se fait par requête (demande écrite). L'intervention d'un avocat n'est pas obligatoire mais conseillée. Un forfait de 22 euros est à payer sur le compte bancaire du greffe de la justice de paix pour alimenter le fonds d'aide juridique.

Le juge peut accorder des facilités de paiement en cas d'accidents de la vie. Il peut réduire les obligations du consommateur lorsqu'il considère que le prêteur a octroyé le crédit à la légère (faute professionnelle). Le juge peut accorder :

- une réduction partielle ou totale des intérêts de retard;
- une réduction totale du coût du crédit. Dans ce cas, le consommateur rembourse uniquement la somme empruntée ;
- l'échelonnement des paiements (prévu par le tableau d'amortissement).

// GWÉNAËL LERICHE, JURISTE, ASBL DROITS QUOTIDIENS

>> Plus d'infos sur les dettes liées à un crédit à la consommation sur droitsquotidiens.be (rubrique "Argent").

Services de la MC

La médiation des plaintes

Les membres qui ne sont pas satisfaits des services de la MC peuvent introduire une plainte auprès d'elle. Chantal Ternisien, l'une des quatre gestionnaires des plaintes à la MC, explique la manière dont celles-ci sont traitées.

En Marche : Quels types de plaintes recevez-vous ?
Chantal Ternisien : Il faut préciser avant tout qu'au regard du nombre de membres et de la masse de dossiers traités, les plaintes sont relativement peu nombreuses. À Bruxelles et en Wallonie, en 2021, nous en avons reçu 1.980 qui concernent les missions de la mutualité. Les plaintes qui portent sur les assurances facultatives (Dento+ et Hospi) sont, quant à elles, transférées et traitées directement par les collaborateurs de MC Assure.
Les plaintes les plus fréquentes concernent les délais de remboursement des attestations de soins et d'autorisation pour certains traitements et prestations. Viennent ensuite le traitement des dossiers d'incapacité de travail et les délais de paiement des indemnités. Enfin, un nombre croissant de plaintes porte sur les difficultés d'entrer en contact avec nos services et d'accéder à nos agences.

EM : Comment traitez-vous ces plaintes et dans quels délais ?
ChT : 95% des plaintes nous parviennent via le site de la MC. On en reçoit aussi par courrier postal ou en agence. Dans tous les cas, nous sommes tenus par l'Office de contrôle des mutualités d'envoyer un accusé de réception dans les 7 jours et d'aboutir à un traitement complet de la plainte dans les 45 jours. Mais nous mettons tout en œuvre pour répondre dans les 30 jours. Mes trois collègues et moi-même avons tous été conseillers mutualistes auparavant. La vision généraliste acquise par notre expérience professionnelle est un atout pour notre fonction.

"Notre expérience de conseiller mutualiste est un atout pour notre fonction."
C. Ternisien

Bien souvent, nous répondons nous-même à la personne après avoir consulté son dossier. Parfois, des démarches auprès de différents services sont nécessaires et les allers/ retours peuvent prendre du temps. On fournit alors une réponse intermédiaire à la personne. Dans tous les cas, on répond par écrit pour laisser des traces du traitement de la plainte.

EM : Avez-vous une idée de la satisfaction des membres, une fois leur plainte traitée ?
ChT : C'est difficile à dire. La grande majorité des personnes ne réagissent pas à la réponse que nous leur formulons. Certains nous remercient. Il arrive aussi que des membres nous envoient directement des documents ou demandes sur notre adresse mail, en se disant sans doute que ce sera plus efficace puisque nous les avons déjà aidés auparavant. Mais ce n'est pas notre rôle et on le leur explique.
Les personnes qui ne sont pas satisfaites du traitement de leur plainte peuvent toujours faire appel au médiateur national. Mais c'est vraiment une minorité.
Malheureusement, il arrive aussi qu'on ne puisse pas satisfaire la demande. Les plaignants ne comprennent pas toujours qu'une décision ne dépend pas de notre bonne volonté. La MC est tenue d'appliquer les législations sociales.

EM : Au-delà de la résolution de dossiers individuels, que faites-vous de ces plaintes ?
ChT : Les plaintes sont rassemblées et analysées dans un rapport annuel qui est présenté au conseil d'administration de la MC (1). Les médiateurs y dressent les principaux constats et formulent des recommandations concrètes, point par point. Il faut quand même souligner que la crise sanitaire a amplifié une série de problèmes qui existaient auparavant. Et que les restructurations en cours dans les mutualités ne facilitent pas les choses. Mais le service aux membres reste la principale préoccupation qui anime les collaborateurs de la MC.

© AdobeStock

// PROPOS RECUEILLIS PAR JOËLLE DELVAUX

(1) Le rapport annuel 2021 peut être consulté sur mc.be (à propos de la MC > rapport annuel).

Comment introduire une plainte ?

Vous souhaitez introduire une plainte au sujet du service aux membres de la MC ? Le suivi d'une de vos demandes n'a pas été à la hauteur de vos attentes ? Utilisez de préférence le formulaire en ligne sur mc.be/plainte. Complétez-le. Vous recevrez directement un accusé de réception.
Vous pouvez aussi envoyer un mail à plaintes@mc.be, déposer votre plainte auprès d'un conseiller mutualiste dans l'agence MC de votre choix ou déposer un courrier à l'attention du service de médiation de la MC dans une boîte aux lettres verte.
Une réponse vous est assurée dans les 7 jours, le plus souvent sous forme d'un accusé de réception. Un suivi complet et personnalisé est finalisé par une réponse écrite qui vous parviendra dans les meilleurs délais et au maximum endéans les 45 jours.

Si vous n'êtes pas d'accord avec la manière dont votre plainte a été traitée, vous avez la possibilité de prendre contact avec le médiateur national.
Utilisez de préférence le formulaire national de médiation en ligne sur mc.be/plainte.
Vous pouvez aussi envoyer un e-mail à mediateur@mc.be ou adresser un courrier postal à l'ANMC, à l'attention du médiateur, chaussée de Haecht 579, BP40, 1031 Bruxelles.
Vous recevrez une réponse dans les mêmes délais que pour ceux adressés en première ligne.

À suivre

Obsolescence programmée : qui est responsable ?

Chaque année en Belgique, des milliers de tonnes d'électro-ménager partent à la casse. La faute à certains producteurs, qui proposent des objets conçus pour ne pas être réparés. Ne nous serions-nous pas un peu vite habitués à cette ère du "tout jetable" ?

© AdobeStock

Mi-septembre, la ministre fédérale de l'Environnement Zakia Khattabi déposait un avant-projet de loi visant à mettre en place un score de réparabilité de certains objets afin de lutter contre leur obsolescence programmée. Concrètement, des équipements comme les machines à laver, les ordinateurs, les smartphones ou encore les tondeuses à gazon recevraient une note de 0 à 10, selon qu'ils sont facilement réparables ou non. Ce projet se base sur celui adopté en France l'an dernier, avec des critères de cotation comparables : la facilité de démontage, la disponibilité des pièces de rechange et leur délai de livraison, le prix des pièces détachées, la présence d'un manuel d'entretien et de réparation… Il est bien trop tôt pour savoir si ce "Nutriscore" de réparabilité aura l'impact escompté. Certains chiffres poussent à l'espérer : en Europe, seulement 44 % des appareils électroniques et électro-ménagers en panne sont réparés (1). Chez nous, cette mise à la retraite de millions d'appareils engendre 160.000 tonnes de déchets annuels.

SELON RECUPEL, UN MÉNAGE BELGE POSSÈDE EN MOYENNE… 77 APPAREILS ÉLECTRO. EXTRAPOLÉ, CE CHIFFRE GONFLE À 378 MILLIONS POUR TOUT LE PAYS !

L'increvable à bas prix

Les appareils d'autrefois étaient-ils plus solides et conçus pour durer ? Oui, diront les nostalgiques d'une époque où un lave-linge, une machine à coudre ou un téléviseur pouvait accompagner son propriétaire durant toute sa vie. Dans une certaine mesure, la mode du *vintage* a contribué à renforcer cette idée : prenons, par exemple, le retour en force de la photographie argentique (sur pellicule, NDLR) ces dernières années : certains appareils ont résisté aux affres du temps et sont toujours en parfait état de marche, parfois 70 ans après leur mise dans le commerce ! Certains ne tarissent pas d'éloge sur la qualité d'une platine vinyle, retrouvée par hasard dans le grenier et fonctionnant toujours comme au premier jour. Des règles ou des exceptions ? Les sceptiques, eux, évoquent plutôt la généralisation d'un "biais du survivant". En résumé, on se focaliserait sur la machine qui a traversé les époques sans égratignure, tout en omettant certains facteurs contextuels : les conditions de fabrication, de transport et d'installation, d'utilisation (quotidienne ou ponctuelle), de stockage, etc. De plus, ces appareils, comparés aux salaires de l'époque, coûtaient bien souvent une petite fortune…
La situation a changé aujourd'hui puisque l'électro-ménager et l'électronique sont désormais accessibles dans une large gamme de prix, selon Émile Meunier, avocat et co-fondateur de l'association française "Halte à l'obsolescence programmée" (2). *"Pourquoi ces appareils ne sont pas bien conçus dès le départ ? Parce que, malheureusement, lorsqu'on demande un frigo ou une machine à laver à 200 euros, il ne faut pas s'attendre à ce qu'ils durent éternellement. L'increvable à bas prix, c'est une chimère"*, argumente-t-il. En rognant sur les coûts de production, les industriels ont certes fabriqué des appareils bon marché et accessibles au plus grand nombre. Mais ils ont, dans la foulée, réduit la qualité et la durabilité de leurs produits. Ce qui n'a pas semblé effrayé certains consommateurs, trop heureux de suréquiper leur foyer sans faire chauffer la carte bancaire.
Une enquête (3) réalisée en 2017 par Recupel, l'organisation chargée de la collecte et du recyclage d'appareils électriques et électroniques, a révélé qu'un ménage belge possède en moyenne… 77 appareils électro. Extrapolé, ce chiffre gonfle à 378 millions pour tout le pays ! Pire : 46 millions d'entre eux, bien qu'encore fonctionnels, ne seraient plus utilisés, dont 17 % de téléphones mobiles qui dorment dans des tiroirs…

Du vieux avec du neuf

Ce chiffre effarant concerne surtout les appareils domestiques de petite taille : lampes de poche, calculatrices, batteries de GSM, câbles ou casques audio… Comme ils coûtent souvent peu cher, ils terminent le plus souvent à la poubelle au moindre problème, la réparation étant aussi onéreuse, si pas plus, que le rachat d'un nouvel exemplaire. Malgré cet état de fait, n'aurions-nous pas trouvé une forme de confort à faire "du vieux avec du neuf", ouvrant la porte à des effets de mode de plus en plus brefs et répétés ? La société Apple – considérée comme un parangon de l'obsolescence programmée – ne dira pas le contraire : quatre semaines après son lancement, la quatorzième (!) version de son célèbre iPhone se vend aujourd'hui comme des petits pains… un an seulement après la sortie du précédent modèle.

// JULIEN MARTELEUR

(1) "Où en est-on dans la lutte contre l'obsolescence programmée ?", Justice & Paix, septembre 2021
(2) "Obsolescence programmée, tous coupables ?", E. Carcolse, Le Journal du geek, mars 2018
(3) "46 millions d'appareils inutilisés en Belgique", résultats de l'enquête bisanuelle Recupel, recupel.be, 2017

en bref

>> Chirurgie bariatrique et activité professionnelle

Selon une étude conjointe de l'Agence Intermutualiste (AIM) et de l'UZ Leuven, la chirurgie bariatrique a un impact positif sur l'activité professionnelle des patients opérés. Depuis l'introduction du remboursement en 2007 des chirurgies bariatriques, un total de 145.470 patients ont subi cette intervention (chiffres 2007-2020). *"L'impact de la chirurgie bariatrique sur l'activité professionnelle est positif. En effet, trois ans après l'intervention, on compte davantage de patients dont l'activité professionnelle a progressé que de patients ayant vu celle-ci diminuer"*, révèle l'étude.

>> Plus d'infos : ima-aim.be

>> Mesurer le taux de radon

L'agence fédérale de contrôle nucléaire (AFCN) appelle à nouveau les citoyens à mesurer le taux de radon chez eux ou sur leur lieu de travail. L'agence organise son "Action radon" annuelle qui se déroule d'octobre à fin décembre. Le radon est un gaz radioactif que l'on retrouve sur le sol et dans les roches. Il est incolore, inodore et sans goût, ce qui en fait une menace invisible pour notre santé. Après le tabagisme, le radon est la cause la plus fréquente de cancer du poumon dans notre pays. C'est pourquoi l'AFCN appelle les Belges à mesurer le taux de radon dans leur habitation au moyen d'un détecteur acheté sur leur site. Le prix de 15 euros comprend une analyse scientifique des résultats.

>> Plus d'infos : actionradon.be

>> Vaccin contre la grippe

La vaccination contre la grippe reste le meilleur moyen pour limiter les risques de contracter la maladie et ses potentielles complications, d'autant plus que le coronavirus circule toujours et risque de faire son retour. Le but est d'éviter ainsi une "twindémie" de grippe et de coronavirus, d'après les experts de la santé. 500.000 personnes en moyenne par an sont touchées par la grippe et un cas de grippe sur 1.000 nécessite une hospitalisation. Comme pour la saison 2021-2022, les pharmaciens seront autorisés à prescrire un vaccin contre la grippe. Le prix du vaccin s'élève à 16,60 euros. Le remboursement dépend du fait que vous appartenez ou pas à un groupe à risque.

>> Plus d'infos : vaccination-info.be/maladie/grippe

>> Myopie chez les jeunes

Les cas de myopie ont bondi d'environ 25 % ces six dernières années en Belgique chez les jeunes en raison de l'augmentation du temps passé devant un écran (télévision/smartphone/ordinateur), a indiqué l'Association professionnelle des opticiens et des ophtalmologues de Belgique (APOOB). À l'occasion de la 18e semaine de la vision, du 8 au 15 octobre, elle invite chacun à faire un examen de sa vue. Celui-ci peut se faire gratuitement chez les opticiens et les optimétristes participants à l'action sectorielle. L'association veut sensibiliser à une bonne "hygiène visuelle" afin de prévenir la myopie ou freiner son évolution.

>> Plus d'infos : semainedelavision.be

Cancer du sein : les signaux d'alerte

Sentir une "boule" dans un sein n'est pas le seul signe possible d'un cancer. D'autres anomalies au niveau de la peau ou du mamelon (la pointe du sein) doivent vous encourager à consulter un médecin au plus vite.

© Adobestock

Idéalement, il faudrait faire examiner ses seins une fois par an par un médecin. Cela dit, dans la majorité des cas, ce sont les patientes elles-mêmes qui ont remarqué une anomalie qui, de fil en aiguille, s'est avérée maligne.

Examinez donc vos seins régulièrement, de préférence debout, devant un miroir, d'abord avec les bras le long du corps puis en croisant les mains derrière la tête. Voici une dizaine de symptômes qui méritent une consultation médicale rapide, même si vous avez récemment vu un médecin ou même fait une mammographie (1) :

- Un changement dans le **volume** ou la **forme** d'un sein.
- L'apparition d'un petit **creux**, de fossettes ou de plis dans la peau d'un sein.
- Un sein anormalement chaud au toucher, **rouge** ou enflammé.
- Une **démangeaison** persistante.
- Un mamelon **craquelé** ou rougi.
- Une **croûte** ou de petites lamelles de peau qui se détachent (desquamation) sur un mamelon.
- Un **suintement**, un liquide qui sort du mamelon.
- Un mamelon soudainement **rentré**, inversé.
- Une **douleur** persistante, un endroit **différent au toucher** ou encore une petite **blessure** qui cicatrise mal.

C'est le cancer le plus répandu dans la gent féminine et elles sont plus de 2.000 à en mourir chaque année.

L'autopalpation régulière est également recommandée (2). Si vous remarquez une **grosseur**, une petite boule ou un gonflement au niveau du sein, sous ou vers l'aisselle, parlez-en à votre médecin, même et surtout si ce n'est pas douloureux. Dans la majorité des cas, ce n'est rien de grave, mais vaut mieux s'en assurer, car, en Belgique, une femme sur huit souffrira d'une tumeur mammaire au cours de sa vie. C'est le cancer le plus répandu dans la gent féminine et elles sont plus de 2.000 à en mourir chaque année. Or, plus un cancer est diagnostiqué tôt, plus grandes sont les chances d'en guérir...

// CL

(1) Environ 10 % des cancers mammaires ne sont pas détectées par la mammographie.
(2) Inutile de contrôler et palper vos seins pendant vos règles et dans les jours qui suivent, car la poitrine se modifie naturellement – mais provisoirement ! – durant cette période.

"Trajet retour au travail" : la MC s'oppose aux sanctions

Fin septembre, la Chambre adoptait le projet de loi "Trajet retour au travail", visant à accompagner le malade de longue durée en mesure de travailler à nouveau - même partiellement - vers un emploi en trouvant des formules adaptées. Un volet de cette loi prévoit, dans certains cas de figure, de sanctionner financièrement le malade, ce dont la MC s'insurge.

Concrètement, le "trajet retour au travail" débutera par un questionnaire à remplir, destiné à évaluer après 10 semaines d'absence comment se sent le malade et s'il est prêt à reprendre le travail. Il devra également rencontrer un coordinateur "Retour au travail" de la mutualité qui l'accompagnera dans ses démarches. Mais à partir du 1er janvier 2023, si elle ne se soumet pas à ces demandes, la personne verra son allocation diminuer de 2,5%, ce qui correspond à une quarantaine d'euros sur un revenu de 1.600 euros. Une mesure dénoncée, entre autres, par la MC et la CSC.

"Des études et des expériences menées à l'étranger révèlent que des sanctions en matière d'allocations ne fonctionnent tout simplement pas pour que les malades de longue durée retrouvent un emploi, pointe la MC. *Brandir la menace d'une perte de revenu ne peut pas être une solution adéquate : elle mine la nécessaire confiance à l'égard du processus d'accompagnement, et rejette encore davantage dans la misère des personnes qui se trouvent déjà dans une situation très précaire. Seules une approche positive et globale ainsi qu'une politique individuelle et collective de réintégration sont susceptibles de porter leurs fruits."*

Pour la mutualité, il est d'autant plus incompréhensible d'adopter une telle mesure dans un contexte où de nombreuses personnes ont déjà des difficultés à boucler les fins de mois. *"Et les ménages dont un membre est malade de longue durée sont encore plus vulnérables. À titre d'exemple, 40% d'entre eux doivent reporter des soins médicaux."* La MC estime enfin que cette mesure sert à détourner l'attention des véritables causes de l'augmentation du nombre de malades de longue durée : le vieillissement de la population en âge de travailler, l'âge de la pension retardée, les mesures de fin de carrière de plus en plus limitées et les conditions de travail qui rendent malades.

// JM

© Adobestock

Plein le dos des lombalgies ?

La lombalgie est une douleur qui s'étend des côtes inférieures jusqu'aux fesses, et qui peut parfois irradier jusqu'aux jambes. Elle peut se manifester soudainement ou progressivement. La douleur peut être sévère ou lancinante. Conseils pour prévenir les maux de dos ou s'en débarrasser.

© AdobeStock

La cause exacte de ces douleurs lombaires est souvent difficile ou impossible à trouver. Généralement, les plaintes sont liées à une surcharge du dos, car le même mouvement ou la même posture sont répétés ou maintenus trop longtemps. Elles peuvent aussi survenir à la suite d'un faux mouvement ou en raison du surpoids. Ou bien, au contraire, elles peuvent naître d'un manque de sollicitation du dos, en raison de muscles affaiblis, d'une position assise fréquente, de trop peu de mouvements ou de sport.

La lombalgie est rarement causée par une maladie, une blessure ou une anomalie au niveau du dos. Dans le cas d'une lombalgie ordinaire, les structures du dos ne sont pas endommagées et il n'y a aucun risque de blessure permanente.

Les symptômes disparaissent généralement spontanément, il n'y a donc aucune raison de s'inquiéter.

Que faire ?

- L'exercice est le meilleur remède pour prévenir les maux de dos ou s'en débarrasser. Il permet de renforcer les muscles dorsaux, d'augmenter progressivement la capacité de charge du dos et de le reconditionner. Il peut être intéressant de se faire accompagner par un kinésithérapeute, par exemple.
- Il n'est pas nécessaire de se reposer au lit. Une position allongée prolongée est inutile et même contre-productive : elle affaiblit les muscles et provoque des raideurs dans le dos. Dans la plupart des cas, les médicaments ne sont pas non plus nécessaires.
- Consulter son médecin généraliste si, en plus du mal de dos, l'on sent une douleur irradiante. Il faut consulter d'urgence un médecin en cas de perte de force, de troubles des sensations, de dysfonctionnement érectile, de problèmes urinaires, d'incontinence ou si l'on souffre d'une douleur intense pendant une semaine.
- L'imagerie médicale (radiographies, scanner, IRM...) est souvent inutile en cas de lombalgie.

// LA RÉDACTION

Source : Institut national d'assurance maladie invalidité

Santé mentale

Éco-anxiété : quand le vert broie du noir

© AdobeStock

Si l'actualité liée à la crise climatique a de quoi rendre morose, elle peut parfois devenir la source d'une angoisse profonde. Groupes de parole et engagement collectif peuvent aider à trouver la voie de la résilience.

En juillet 2021, les inondations frappent la Belgique. Emmeline est seule dans le magasin familial à Wavre quand l'eau engloutit le rez-de-chaussée sur une hauteur d'un mètre. *"Cette nuit-là, il y a une forme d'insouciance qui a disparu de ma vie. Je me suis toujours informée sur les changements climatiques, mais cela me semblait lointain. En vivre les conséquences concrètes a été une claque énorme."* Un traumatisme ravivé par la météo caniculaire de cet été. Mi-août, un incendie se déclare en bordure d'autoroute près de Wavre : *"Quand j'ai vu les hélicoptères, je me suis sentie terriblement triste. Je pense que vivre une trajectoire classique comme les générations précédentes – trouver un emploi stable, acheter une maison, faire des enfants, voyager en avion – ce ne sera plus possible dans le monde qui arrive. C'est un deuil à faire."*

En Belgique, une personne sur dix se déclare fortement impactée psychologiquement par l'urgence climatique, au point d'éprouver des troubles du sommeil ou des états dépressifs (1). Un poids souvent plus lourd à porter quand on a 20 ans et un avenir à construire. Selon une enquête menée dans 10 pays à travers le monde, 45 % des jeunes de 16 à 24 ans affirment que l'anxiété climatique affecte négativement leur quotidien (2). Contrairement aux idées reçues qui associent parfois l'écologie à une préoccupation de "bobos", les études montrent que les populations vulnérables – personnes à faibles revenus, minorités ethniques, habitants des pays pauvres, femmes – se montrent plus préoccupées. *"À juste titre, car ces populations savent qu'elles seront les premières laissées pour compte"*, commente la pédopsychiatre Laelia Benoit au micro de "Chaleur humaine", nouveau podcast édité par le journal *Le Monde*. Ce qui suscite l'angoisse, précise-t-elle, n'est pas tant le changement climatique lui-même que la faiblesse des réponses qui y sont apportées : *"Certains ados expriment un sentiment d'irréalité. Ils se sentent comme dans un de ces films dystopiques dont le personnage principal serait le seul lucide au milieu d'une société prise dans une illusion. La déréalisation est un mécanisme de défense face à la violence qui est bien connu en psychologie. Quand des jeunes nous disent qu'ils doivent se déconnecter de la réalité pour supporter l'absurdité du quotidien, cela en dit long sur la violence de l'inaction climatique."*

> **"Ce n'est pas l'éco-anxiété qu'il faut soigner, mais l'état de la planète."**
> **Laelia Benoit**

Foule sentimentale

S'inquiéter pour son avenir et celui de la planète est tout sauf une pathologie que l'on pourrait par conséquent traiter avec des pilules et une thérapie sur mesure. C'est, au contraire, une réaction plutôt saine et lucide, soulignent les psychologues qui travaillent sur ces questions. *"Ce n'est pas l'éco-anxiété qu'il faut soigner, mais l'état de la planète"*, rappelle à juste titre Laelia Benoit ! Cette inquiétude légitime peut toutefois être ressentie comme une souffrance psychique et physique. *"Quand l'angoisse présente une forte intensité, qu'elle s'installe dans la durée et a des répercussions sur la vie quotidienne, on peut estimer qu'on est dans une situation problématique qui peut nécessiter une prise en charge,* commente Maryam Bastan, psychiatre responsable de la clinique du stress au CHU Brugmann. *Toutes les techniques classiques de gestion des émotions sont pertinentes. On favorisera les approches psychocorporelles, comme la méditation. Les conseils de bien-être général peuvent aussi aider à réduire le stress : pratiquer une activité sportive, respecter ses heures de sommeil, manger équilibré."*

L'éco-anxiété se définit comme une peur chronique des impacts liés aux changements climatiques. Mais sous l'étendard de l'angoisse, se mêle une palette de sentiments plus complexe. *"C'est un véritable tsunami : déception, désespoir, colère, dégoût… On a envie de crier, de pleurer. Mais notre société, avec ses injonctions au bien-être, laisse peu de place pour exprimer ses états d'âme"*, regrette Emmeline. Martine Capron est thérapeute, spécialisée dans l'accompagnement des personnes éco-anxieuses et, pour la petite anecdote, compagne du climatologue Jean-Pascal Van Ypersele. Les émotions, rappelle-t-elle, sont avant tout des signaux d'alerte pour nous faire réagir. *"Ce sont des phénomènes naturels que l'on ne peut pas empêcher. Les émotions nous parlent de nos besoins : besoin de justice, de sécurité… Il faut tenter de comprendre ce qu'elles racontent pour ne pas se laisser envahir, et retrouver sa capacité d'action."*

La fonte des glaciers la disparition d'espèces ou parfois un simple changement dans un paysage proche peuvent être la source d'une profonde tristesse. Les dégâts infligés à la nature peuvent également provoquer de la colère. *"Celle-là, c'est une émotion que j'aime bien,* commente la thérapeute, *car quand on la canalise, elle nous donne de l'énergie pour agir."* Souvent, sentiments de culpabilité et d'impuissance sont aussi de la partie. *"La culpabilité n'est pas un sentiment, mais un jugement dont on peut sortir en posant des choix dont on accepte d'assumer les conséquences et en se posant les bonnes questions,* poursuit Martine Capron. *De quoi je me sens coupable ? Que puis-je faire pour agir ? De quoi ai-je besoin pour y arriver ? Quelles sont mes talents et mes limites ?"* Identifier ses valeurs pour être plus en phase avec sa vision du monde est un travail important à accomplir pour diminuer l'angoisse, confirme la psychiatre Maryam Bastan : *"Il convient d'être patient avec soi et avec les autres afin de pouvoir mettre en place des changements réalistes et durables de notre mode de vie. Donc il faut se donner du temps et ne pas hésiter à se faire accompagner si nécessaire."*

> **"C'est un véritable tsunami d'émotions : déception, désespoir, colère, dégoût…"**
> **Emmeline**

De l'angoisse à l'action

Laure Noualhat – alias Bridget Kyoto sur YouTube –, a couvert les questions environnementales pour *Libération* pendant une quinzaine d'années. En 2020, la journaliste française publie "Comment rester écolo sans finir dépressif" aux éditions Tana. L'auteure y conte ses rencontres avec des militants, des experts ou de simples citoyens atteints comme elle par l'éco-dépression, mais qui sont parvenus à remonter la pente et retrouver une forme de confiance dans l'avenir. Certains ont fait le choix d'une vie plus sobre, plus proche de la nature ou plus spirituelle. D'autres ont retrouvé leur enthousiasme en participant à des initiatives citoyennes ou militantes. *"L'action porte en elle une puissance créatrice qui oblige à emprunter un juste chemin pour soi. Agir à un effet libérateur : les personnes s'alignent avec leurs valeurs, ils ne sont plus seulement propriétaires, ils deviennent créateurs de leur existence"*, commente la journaliste.

Plonger les mains dans la terre d'un potager collectif ou dans le cambouis d'un Repair Café, s'inscrire dans un réseau de transition ou un mouvement de jeunesse, participer à un atelier de désobéissance civile… Tous le constatent, refaire le monde avec d'autres remet du baume au cœur. *"C'est important de ne pas rester seul. Ensemble, on peut mettre nos talents et notre énergie en commun. On se sent soutenu et plus fort"*, souligne Martine Capron.

Récemment, Emmeline a participé à un groupe de paroles destiné aux jeunes dans sa situation. *"J'étais déjà suivie par un psychologue, mais me rendre compte que je ne suis pas la seule à vivre cela, ça m'a fait énormément de bien."* Que ce soit par crainte de passer pour l'éco-rabat-joie de service, ou par lassitude de s'entendre opposer des discours rassurants, beaucoup de jeunes n'osent pas s'exprimer, regrette Sébastien Maréchal, coach et co-fondateur de cette initiative. *"Les cercles de paroles leur permettent de sortir de l'isolement, de ne plus se sentir anormaux parce qu'ils sont sensibles à l'état du monde. C'est aussi l'occasion de se rendre compte qu'ils peuvent agir ensemble et retrouver du pouvoir sur les choses."*

Depuis les inondations, la vie d'Emmeline a changé. Elle a drastiquement réduit sa consommation de viande et remisé sa voiture au garage. À peine lancée dans la vie active, elle a aussi choisi de se réorienter en reprenant des études dans le domaine de la communication. Histoire de faire passer le message. *"Je m'engage du mieux que je peux, au niveau individuel et collectif. Je pense que la peur ne disparaîtra jamais, mais cela m'aide à réduire l'angoisse. Avant, je me levais le matin en me disant que cela n'en valait même plus la peine, que tout était foutu. C'est très violent ! Aujourd'hui, je me lève et j'ai encore de l'espoir."*

// SANDRINE WARSZTACKI

(1) Résultats préliminaires d'une étude UCLouvain en cours.
(2) Enquête menée en Australie, Brésil, États-Unis, Finlande, France, Inde, Nigeria, Philippines, Portugal et Royaume-Uni à la demande de l'ONG Avaaz. "Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey", *The Lancet Planetary Health*, septembre 2021.

Quelques pistes pour faire face à l'éco-anxiété

> En parler

Le réseau de soutien à la transition intérieure regroupe des professionnels d'horizons variés qui travaillent sur ces questions sociétales : rsti.be

Au niveau hospitalier, plusieurs cliniques du stress proposent un accompagnement spécialisé pour les problèmes d'anxiété.

> Échanger

"Libère ta parole" propose des groupes de discussion gratuits : facebook.com/CerclesParolesEtatDuMonde

Citons aussi les ateliers du "Travail qui relie" : terreveille.be

> S'engager

Le réseau de la transition répertorie plus de 150 initiatives citoyennes et aide ceux et celles qui souhaitent former leurs propres groupes d'entraide et d'action. reseautransition.be

Infor jeunes oriente les jeunes qui veulent devenir des Cracs (citoyen responsable, actif, critique et solidaire). En Wallonie : inforjeunes.be • À Bruxelles : ijbxl.be

Le service citoyen propose un programme "ambassadeur.drice du climat" qui associe une mission de six mois dans le domaine de l'environnement à un programme de formation. service-citoyen.be

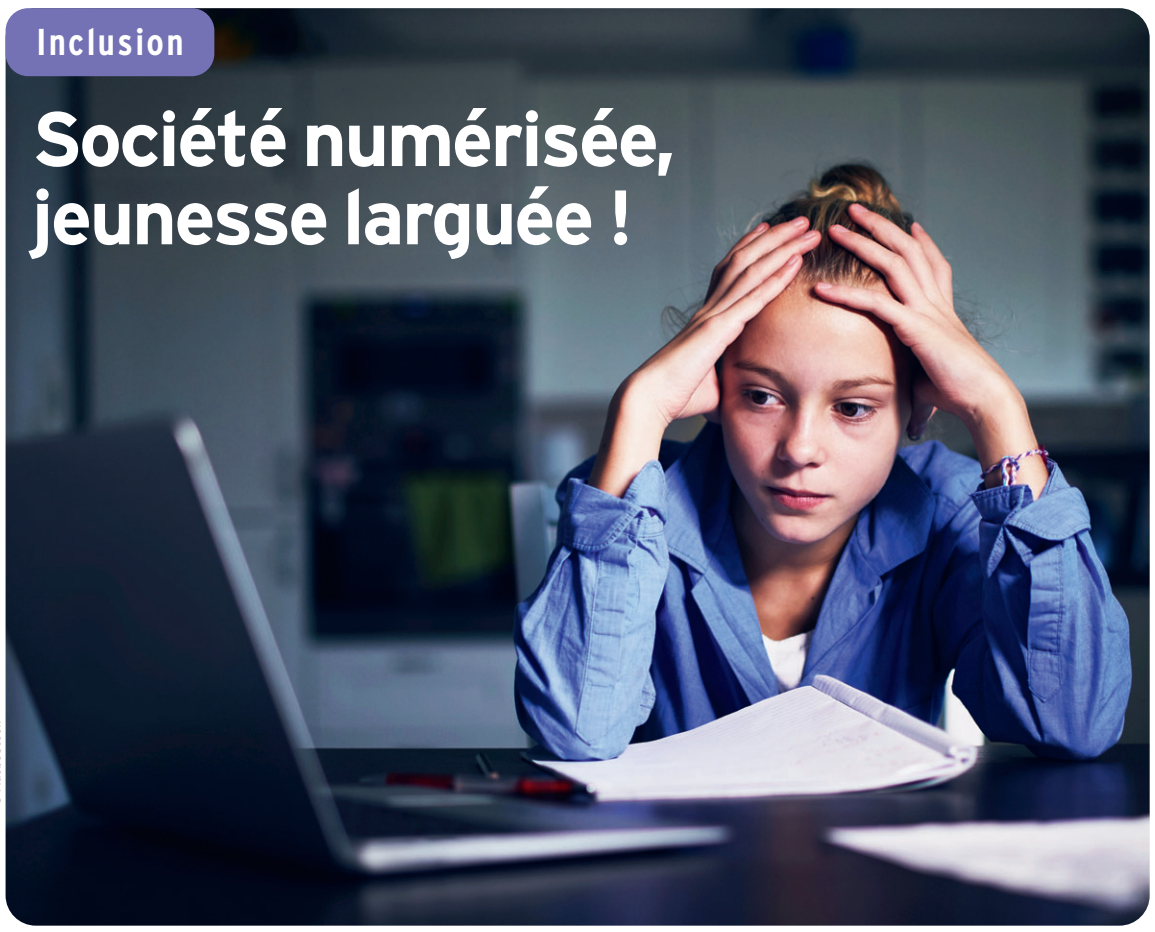
> À noter dans l'agenda

La Marche pour le climat part de Bruxelles ce dimanche 23 octobre à 13h de la gare du Nord.

Cette année, la semaine de la santé mentale a pour thématique " Santé mentale et jeunes, comment se construire dans la société d'aujourd'hui". Jusqu'au 16 octobre : semaine-sante-mentale.be

Inclusion

Société numérisée, jeunesse larguée !



© AdobeStock

Tous les jeunes ne sont pas nés avec un smartphone ou un ordinateur en main ! Un tiers d'entre eux en Belgique sont même considérés "vulnérables numériquement", selon le dernier Baromètre de l'inclusion numérique mené par la Fondation Roi Baudouin. Résultat : les droits et le bien-être de ces jeunes sont en péril. Explications.

Aujourd'hui rédiger un devoir, suivre des cours, compléter son journal de classe, s'inscrire dans une école supérieure ou à l'université, rechercher un emploi passent de plus en plus, si pas exclusivement, par le numérique. Sans le matériel, les compétences ou les ressources nécessaires, beaucoup de jeunes se retrouvent dans l'impossibilité d'accéder à des droits fondamentaux comme l'éducation, par exemple. En Belgique, 94% des jeunes entre 12 et 18 ans possèdent un téléphone intelligent (smartphone) (1). Mais d'après les données du dernier baromètre sur la fracture numérique de la Fondation Roi Baudouin (FRB), ils sont 33% entre 16 et 24 ans à posséder un faible niveau de compétences numériques (2). Un tiers des jeunes en Belgique sont donc concernés par l'illectronisme (voir encadré). La digitalisation fulgurante de nos sociétés provoque un mauvais départ dans la vie pour une partie des nouvelles générations.

Smartphone vs ordinateur

"En général, j'utilise plutôt Instagram et Twitter pour m'informer et YouTube pour regarder des vidéos ou des séries", répond Ayoub lorsqu'on lui demande quel usage il fait de son smartphone. Une réponse, a priori, sans surprise de la part d'un jeune de 15 ans, pour qui l'usage du smartphone est presque inné. Mais cela ne veut pas dire pour autant que le numérique n'a aucun secret pour lui. Comme de nombreux élèves en Belgique, Ayoub a dû suivre ses cours à distance sur un ordinateur portable durant la pandémie. N'ayant pas les moyens de s'en procurer un, son école lui en a prêté pour "une durée à long terme". Encore fallait-il apprivoiser ce nouvel engin. Si Ayoub manipule son smartphone sans problème, maîtriser un ordinateur est une autre paire de manches.

L'école a repris en présentiel pour Ayoub mais beaucoup de choses ont changé. Par exemple, de plus en plus de devoirs et de travaux se font sur un ordinateur. *"Ce qui est le plus compliqué pour moi*, avoue l'adolescent, *c'est d'utiliser 'Word' pour écrire un document. J'ai encore du mal avec ce programme."* Or, aucun cours d'informatique n'est prévu dans l'établissement scolaire. *"On doit se débrouiller pour utiliser les programmes"*, déplore-t-il. Même chose pour Natalia, 18 ans, qui rencontrait d'importantes difficultés à manipuler l'ordinateur et les programmes comme Word. *"Sans ma formation chez TADA – un réseau d'apprentissage bilingue (FR-NL) qui fait se rencontrer des entreprises et des jeunes issus de milieux sociaux vulnérables –, j'aurais vraiment eu du mal à réussir certains cours"*, admet-elle.

À la sortie des secondaires, de nombreux jeunes souhaitent suivre des études dans une école supérieure ou à l'université. Le coût de l'inscription peut être élevé. Il est alors possible de faire une demande de bourse mais là encore, l'accès à ce droit se heurte aux compétences numériques du futur étudiant. *"Le processus de demande de bourse d'études est assez complexe. Je connais des personnes qui n'ont pas réussi à faire une demande en ligne et ont donc abandonné l'idée de faire des études !"*, rapporte Ismaël, gestionnaire de projets numériques au sein de l'asbl bruxelloise "La Scientothèque" qui promeut l'égalité des chances par les sciences.

> **"Le processus de demande de bourse d'études est assez complexe. Je connais des personnes qui n'ont pas réussi à faire une demande en ligne..."**

La double peine du numérique

Si les 16-24 ans sont la génération la plus connectée, voir multi-connectée (utilisation de plusieurs supports numériques), tous les jeunes ne sont pas égaux face au numérique (2). Le baromètre de la Fondation Roi Baudouin observe une augmentation des familles qui se sont équipées d'un ordinateur portable durant la pandémie. Mais lorsqu'on analyse en détails le profil de ces familles, il s'agit majoritairement des personnes aux revenus et aux diplômes les plus élevés. Ce sont donc ces familles qui jouissent davantage des atouts des services numérisés. A contrario, *"les jeunes qui ont un niveau de diplôme du secondaire inférieur et dont le niveau socio-économique est plus faible, sont 10 fois plus nombreux à n'utiliser que le smartphone, ce qui limite leurs usages dans le cadre de l'école, de recherches d'emploi, etc."*, précise Laura Faure, chercheuse à l'UCLouvain et l'une des auteures du dernier baromètre de la FRB.

Pour Ismaël, on ne valorise pas assez les ressources numériques déjà existantes auprès des jeunes : *"Les arts numériques, notamment à travers le dessin 3D ou les jeux vidéo, pourraient être davantage développés dans les écoles afin de leur donner envie de s'intéresser aux diverses compétences qu'offrent le numérique et cultiver l'estime d'eux-mêmes !"*

La plupart des acteurs de terrain et des chercheurs rejoignent cette idée. Endiguer le phénomène de la fracture numérique chez les jeunes passe, entre autres, par un apprentissage des compétences numériques à l'école qui doit, elle-même, avoir les moyens (ressources humaines, accompagnements des professionnels, matériel) des ambitions de nos sociétés digitalisées.

> **"Quand les gens ne savent pas effectuer une action numérique, souvent ils abandonnent et n'exercent pas leurs droits..."**
> **Q. Martens**

L'importance du "hors ligne"

La logique de la digitalisation veut améliorer les services, les rendre rapides et efficaces. *"Pour environ 50 à 60% de la population, la digitalisation rencontre ses objectifs. Mais quand les gens ne savent pas effectuer une action numérique (encoder des données, remplir un formulaire en ligne, etc.), soit ils abandonnent et n'exercent pas leurs droits ; soit ils vont voir un proche ou des travailleurs sociaux de première ligne (maison de jeunes, de quartier, mouvement de jeunesse, un proche etc.)*, interpelle Quentin Martens, coordinateur de projets, notamment sur la fracture numérique à la Fondation Roi Baudouin. Dans ce cas-ci, le rapport au numérique est de, grossièrement, 80% de contact humain et 20% lié à l'outil numérique. Il y a un vrai travail de mise en confiance à réaliser. Il y a parfois de la gêne, de la honte, il faut aider la personne à travailler sur son estime de soi. *"La fracture numérique se creuse d'autant plus vite que le rythme des évolutions numériques s'accélère*, prévient Laura Faure. *"Un programme qui fonctionnait d'une telle façon il y a cinq ans, ne fonctionne plus de la même façon aujourd'hui. Le digital évolue rapidement et encore plus depuis la pandémie. C'est une série d'acquis numériques que les gens doivent désapprendre et réapprendre pour les comprendre aussi. Et cela concerne tout le monde. Quel que soit l'âge ou la classe sociale"*, ajoute la chercheuse.

C'est pourquoi les chercheuses et les travailleurs sociaux insistent sur la nécessité de garder, en complément aux services digitaux, des services hors ligne (contacts humains, téléphone...) qui soient de même qualité et d'efficacité que ceux disponibles en ligne. Informer les personnes sur l'existence des services d'accompagnement et d'aide au numérique doit également être développé. *"C'est essentiel de garder ces alternatives pour permettre aux personnes les plus vulnérables numériquement d'accéder à leurs droits."*

// SORAYA SOUSSI

(1) "Quelle éducation au numérique pour les jeunes des 'milieux populaires' - #Génération2020 – Les jeunes et l'info : les résultats de l'enquête", B. Guffens et S. Huys, Média Animation, media-animation.be

(2) "Le Baromètre de l'inclusion numérique 2022 – Justice sociale et pauvreté", L.Faure, P.Brotcorne, I.Mariën, Fondation Roi Baudouin et UCLouvain,CITRES – Centre interdisciplinaire de recherche travail, État et société.

Illectronisme, quezako ?

L'illectronisme s'inscrit directement dans le cadre de la fracture numérique qui se situe à trois niveaux que définit Quentin Martens, de la Fondation Roi Baudouin :

1. **La fracture d'accès :** le manque d'accès à du matériel (téléphone intelligent, tablette, ordinateur), de bonne qualité et adapté aux tâches nécessaires (système d'exploitation adéquat pour effectuer une demande de bourse d'étude, par exemple), le manque d'accès à une connexion à Internet, de bonne qualité et donc stable.
2. **La fracture de compétences :** l'incapacité à effectuer une action numérique requise, comprendre son fonctionnement et les enjeux qui y sont liés. Par exemple, l'identification numérique avec l'application *itsMe*. L'utilisateur sait-il encoder des données, comprend-t-il ce qu'il fait lorsqu'il encode ses données et l'enjeu de les partager ?
3. **La fracture d'accès aux services :** il s'agit de l'incapacité à transformer les compétences numériques en opportunité pour obtenir un droit, un service, un produit lors d'un achat en ligne par exemple, etc.

Quelques conseils :

> **Je souhaite entrer une demande de bourse d'études :** N'hésitez pas à vous rendre au service social de l'école supérieure ou de l'université dans laquelle vous souhaitez vous inscrire. Ils pourront vous renseigner. Vous pouvez aussi contacter la direction des allocations d'études en Fédération Wallonie-Bruxelles au 0800 11 869 (numéro vert gratuit) pour plus d'informations.

> **J'ai besoin d'aide pour accéder à du matériel, à une connexion, prendre des cours d'informatique, être accompagné pour des démarches administratives en ligne, etc. :** La Région de Bruxelles-Capitale et la Région wallonne ont développé un plan d'appropriation numérique. Il existe, aujourd'hui, dans les deux régions des espaces publics numériques (EPN). Votre commune pourra vous renseigner sur ces espaces : Où se trouvent-ils ? Qu'offrent-ils comme services et cours ? Etc.

Plus d'infos sur les services EPN à Bruxelles : be.brussels/inclusion-numerique. Par mail : inclusion@cirb.brussels ou par voie postale, **à l'attention de la Coordination Inclusion Numérique,** à l'adresse suivante : Avenue des Arts 21 à 1000 Bruxelles.

Plus d'infos sur les services EPN en Wallonie : epndewallonie.be. Par mail : info@epndewallonie.be ou par téléphone : 071/25 49 72

> **Vous pouvez également vous tourner vers des associations à Bruxelles et en Wallonie** actives dans l'apprentissage du numérique. Généralement, les communes possèdent les contacts de nombreuses associations, maisons de quartiers, maisons de jeunes, mouvements de jeunesse...

Hormones

Puberté précoce : quand la nature prend de l'avance

Un nombre croissant de jeunes filles ont de la poitrine et leurs premières règles plus tôt que prévu. Pourquoi ? se demandent de nombreux parents. Comment réagir ? Est-ce inquiétant ? Quand faut-il consulter ? Peut-on – et faut-il – traiter cette puberté précoce ?

© Yasmine Gateau

Pour une jeune fille, ce n'est jamais agréable d'être la seule de son âge à être pubère. Heureusement, ce n'est que provisoire...

Ce jour-là, Mylène accompagne sa fille, Jeanne, à la piscine. Alors qu'elles se changent dans les cabines, elles remarquent un peu de sang dans la culotte de la fillette. *"J'ai mis un moment à comprendre,* se souvient Mylène. *Les derniers mois, elle avait beaucoup grandi et elle avait un peu de poitrine, mais comme elle avait aussi pris du poids, je ne m'étais pas inquiétée. J'étais à mille lieues d'imaginer que c'était (déjà !) sa puberté ! Jeanne n'avait pas encore dix ans... Elle a vu à ma tête que j'étais un peu sous le choc ! Puis j'ai repris mes esprits et lui ai expliqué que c'était sans doute ses règles."*

Si les premières menstruations surviennent en moyenne entre 12 et 13 ans, chaque fille est différente. Dans certaines familles, la puberté commence plus tôt ou, au contraire, un peu plus tard. *"Si la poitrine commence à se développer avant l'âge de 8 ans et/ou que les règles (ménarche) surviennent avant 10 ans, on parle alors de puberté précoce (1),* explique le Pr Philippe Lysy, responsable du service d'endocrinologie pédiatrique des Cliniques universitaires Saint-Luc. *Après le développement mammaire et l'accélération de la croissance – qui caractérisent le début de la puberté – la ménarche est la dernière étape du processus pubertaire."*

> LA PUBERTÉ PRÉCOCE EST RAREMENT UN PROBLÈME MÉDICAL.

Puberté ne rime pas (forcément) avec pilosité

Petit rappel : la puberté est la période durant laquelle apparaissent les caractères sexuels secondaires (seins, règles, augmentation de la taille des testicules et du pénis, etc.), l'aptitude à la procréation et une accélération de la croissance. Tous ces bouleversements commencent dans l'hypothalamus, une zone située au centre de notre cerveau, qui contrôle et régule plusieurs fonctions vitales. *"L'hypothalamus sécrète une hormone, la GnRH, qui déclenche la puberté en activant les hormones dites gonadiques : œstrogènes, progestatifs et testostérone,* explique le Pr Lysy. *Ce sont elles qui sont responsables de l'apparition des caractères sexuels secondaires."*

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la pilosité n'est pas toujours un marqueur de la puberté. *"Les poils sont plutôt une conséquence des androgènes. Ces hormones-là peuvent aussi bien être sécrétées par les testicules et les ovaires que par les glandes surrénales (situées au-dessus des reins). Dans ce second cas, la pilosité n'est pas liée à la puberté. On peut être pubère sans avoir de poils, et vice versa."*

Un phénomène en augmentation ?

D'aucuns affirment qu'il y aurait de plus en plus de pubertés précoces. *"D'après un article revoyant les publications mondiales, l'âge des premières règles aurait avancé de trois mois par décennie depuis les années 70,* explique la Pr Claudine Heinrichs, chef de clinique de l'unité d'endocrinologie pédiatrique à l'Hôpital universitaire des enfants Reine Fabiola (Huderf). *Une autre analyse affirme que la prévalence du phénomène serait passée d'une fille sur 5.000 à une sur 2.000. À l'Huderf, l'augmentation des consultations à ce sujet est très nette : d'une vingtaine de cas dans les années 80, nous sommes passés à environ 200 enfants suivis chez nous pour une puberté précoce. Mais est-ce parce qu'il y en a davantage ou est-ce parce que les parents s'en inquiètent et consultent plus qu'avant ? Difficile à dire..." "Nous n'avons pas de chiffres précis pour l'Europe et encore moins pour la Belgique,* ajoute le Pr Lysy. *Et il serait hasardeux de comparer d'éventuelles études sur l'âge de la ménarche il y a cent ans avec les données actuelles, tant les méthodologies et surtout la population européenne – beaucoup moins homogène, car désormais multiethnique – ont évolué au cours du 20e siècle."*

Les causes de la puberté précoce

Quoi qu'il en soit, qu'est-ce qui peut avancer ou retarder la puberté ? En premier lieu, la génétique ; il y a des familles où les filles sont naturellement réglées plus tôt ou plus tard que la moyenne, où les garçons "poussent" plus tardivement, etc. *"On a d'ailleurs identifié de nouveaux gènes qui agissent comme des freins sur l'hypothalamus ; ils se lèvent en fin d'enfance et permettent le déclenchement du processus pubertaire,* explique la Pr Heinrichs. *Les perturbateurs endocriniens (2) sont aussi évoqués... même s'il est très difficile d'établir un lieu de cause à effet étant donné que l'ensemble de la population y est exposé et que tout le monde n'y réagit pas de la même façon."*

En revanche, le poids a une influence établie sur les règles. La preuve : les adolescentes et femmes qui souffrent d'anorexie n'en ont souvent plus. À l'inverse, le surpoids et l'obésité sont associés à une puberté avancée ou précoce chez les filles et tendent à retarder la puberté des garçons. Comment ? *"Plusieurs mécanismes sont à l'œuvre,* répond le Pr Lysy. *Chez les filles, le corps fonctionne un peu sur un principe d'abondance et de compensation ; il déclencherait la puberté pour compenser une certaine 'largeur' et serait, en quelque sorte, en avance. La graisse sécrète aussi des substances qui peuvent agir au niveau hormonal."*

C'est grave, docteur ?

Aussi surprenante, voire déstabilisante soit-elle, la puberté précoce n'est pas un problème au sens médical du terme. Elle n'est pas associée à la ménopause précoce et n'a aucune influence particulière sur la fertilité. *"Dans la toute grande majorité des cas, il s'agit d'une puberté qui se déroule normalement, mais simplement trop tôt,* rassure l'endocrinologue. *Encore faut-il s'assurer qu'il s'agit bien de cela ! Par exemple, si une fillette a des saignements à 7 ans, mais pas de bourgeon mammaire, ce n'est pas la puberté. Il peut s'agir d'une infection urinaire, de lésions dans la sphère génitale ou même d'un angiome (malformation au niveau des vaisseaux sanguins superficiels). Dans de rares cas, une tumeur cérébrale dans la zone de l'hypothalamus ou de l'hypophyse, une autre zone du cerveau, peut induire une puberté précoce ou tardive, mais cela concerne moins de 5 % des cas."*

> "ON PEUT ÊTRE PUBÈRE SANS AVOIR DE POILS, ET VICE VERSA." PR PHILIPPE LYSY

Afin de s'en assurer, l'endocrinologue commence par interroger les parents sur l'âge des pubertés dans leur famille respective et par examiner la courbe de croissance de l'enfant. Le médecin examine la jeune fille, bien sûr, et peut demander une radio des mains pour vérifier l'âge osseux, une échographie du bassin pour évaluer l'utérus et les ovaires et, parfois, une IRM cérébrale. Des tests de stimulation hormonale peuvent aussi être ordonnés.

Un traitement non obligatoire

Il est possible de bloquer une puberté précoce. Il suffit d'administrer de la GnRH par voie intramusculaire, tous les 3 à 6 mois. Comme l'injection est plutôt douloureuse, on peut appliquer de la crème anesthésiante ou proposer une (très) courte sédation ; l'injection devra alors se faire à l'hôpital. Ce traitement est sûr et bien toléré. Il stoppe, freine, voire fait régresser le développement de la poitrine et peut suspendre la ménarche. *"L'effet sur la taille est cependant modeste, sauf dans les situations de pubertés très précoces débutant avant l'âge de 6 ans,* explique la Pr Heinrichs. *En effet, si la puberté s'accompagne d'un pic de croissance, celle-ci cesse environ deux ans après les règles. Ces filles sont souvent grandes comme enfants, mais se feront dépasser par leurs pairs par la suite."*

Offrir un répit à une jeune fille qui vivrait mal la situation est aussi un enjeu du traitement. *"Jeanne était trop jeune pour gérer ses règles,* se souvient sa mère. *Je devais régulièrement lui rappeler de changer de serviette périodique, car elle oubliait de le faire. En plus, elle subissait les symptômes habituels : crampes, humeurs changeantes, etc. Elle demandait souvent 'pourquoi moi ?' ; elle trouvait injuste que ça n'arrive qu'à elle..."*

Laisser faire la nature ?

Pourtant, après mûre réflexion, Mylène et son conjoint ont décidé de ne pas imposer de traitement à leur fille. *"Elle déteste les piqûres et les hôpitaux... Et puis, bon... c'est la nature, après tout ! Autant laisser les choses suivre leur cours."*

"Avant l'âge de six ans, en général, on ne discute pas et on traite, commente la Pr Heinrichs. *Mais si le bourgeon mammaire apparait vers 7-8 ans – sachant que les règles surviendront environ deux ans et demi plus tard (3) – tout dépend de l'enfant et du contexte. Il y a des familles où c'est très mal vécu, notamment par les parents. Mais pour peu qu'on leur explique bien la situation, la grande majorité des enfants comprend et s'adapte. C'est vrai que ce n'est pas très chouette quand elles sont les seules de leur âge à être pubères, mais c'est provisoire : vers la 5e primaire, il y a de fortes chances pour que d'autres jeunes filles de leur classe soient réglées à leur tour."*

// CANDICE LEBLANC

(1) Quand la ménarche survient entre 10 et 11,5 ans, on parle plutôt de puberté avancée.
(2) Selon l'OMS, un perturbateur endocrinien est une substance chimique d'origine naturelle ou synthétique, étrangère à l'organisme et susceptible d'interférer avec le fonctionnement du système endocrinien (hormonal).
(3) Il s'agit de moyennes ; dans le cas de Jeanne, les premières règles sont apparues quelques mois à peine après l'apparition du bourgeon mammaire.

Et les garçons ?

Le début de la puberté est plus subtil chez les garçons puisqu'elle commence par l'augmentation du volume des testicules. Si le phénomène survient avant l'âge de 9 ans, on parle de puberté précoce. Cela dit, chez les garçons, on observe davantage de pubertés tardives. Ici aussi, il y a des familles de *"late bloomers"* (qui fleurissent tardivement) où le pic de croissance n'intervient que vers 16-17 ans – ce qui, bien souvent, complexe et inquiète les intéressés ! Cela dit, si à 14 ans, aucun signe pubertaire n'est apparu, mieux vaut faire un bilan chez l'endocrinologue.

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 21 octobre** pour l'édition du **3 novembre**.
Le **vendredi 4 novembre** pour l'édition du **17 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.

Auto-Moto

Av.: 2 pneus hiver 185/65/15 montés sur jantes 5 trous 5,5 x 15, Polo, Golf, Seat, Skoda etc... 50€ les deux. 0477-54.10.26. (AU57151)

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

Av.: 160 Michelin rouges de 10 pays, 1914 à 2016, parf. état, bloc ou unité, timbres divers pays, cartes postales anciennes chiens et maine de guerre, détails sur demande. rcc@optinet.be – 010-68.03.00 – 0475-53.15.83. (DI57135)

Collectionneur recherche objets ethniques (tableaux, statues, meubles, bijoux, objets divers,..) de divers pays (Afrique, Asie,..) et objets de curiosité. 0472-91.13.98. (DI57139)

Professionnel recherche, lustres, luminaires et appliques, design, anciennes, vintage, services verres, à café et à thé (métal argenté, porcelaine,..), couverts en métal argenté. 0472-91.13.98. (DI57140)

Av.: fourrures (Astrakan – petit gris – Loutre) + bague émeraude + brillants + vélo 8/10 ans + cage Hamster. 0498-34.41.32. (DI57148)

Av.: lave-linge Samsung, porte-manteau anc., 6 pneus auto (4 Audi) (2 Citroën), DVD, CD, VHF, 4 vélos mixtes, vaisselle en Porcelaine de Limoges, pot de kermesse de bière. 0472-96.04.45. (DI57149)

Av.: frigo H86, l49,L51, bon ét. 88€, table dessin prof., 199€, 3 chaises, 1 bur. H75, l85, L1m50, 95€, bahut H1m9, l58, L1m40, 95€, friteuse élect., 25€. 061-22.28.04 – 0490-64.48.60. (DI57153)

Prof recherche rapidement, colliers de perles, anciens billets de banque, anc. actions, vieilles cartes géographique, Atlas, photos historiques, déplacement dans toute la Belgique sans engagement. 0472-91.13.98. (DI57154)

Emploi/service

Réparation de machines à coudre et surjeteuses, Bernina, Pfaff, Elna, Singer, etc. me rend à domicile. 0471-08.58.33 après 19h - 071-66.78.65. (E57106)

Dame de compagnie cherche travail de garde à domicile à Bruxelles, responsable, compatissante, consciencieuse, assez d'expérience. Plus amples informations au 0466-13.59.03. (EM57152)

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)

Matériel

Av : fauteuil roulant électr., haut de gamme Quickie Q700M avec chargeur et manuel d'utilisation, jamais servi, 4.500€ à discuter, val. achat neuf 8.000€. 0486-98.82.85. (MA57130)

Av.: faut. Roulant de chez G. Medi, mod. ECO-300, T40-42, utilisé depuis 1an et demi, excellent état, acheté : 299€ (facture fournie), laissé : 150€, à enlevé à Wasseiges. 0499-21.64.11. (MA57131)

Av.: matériel médical comme neuf, fauteuil électr. Eloflex modèle F, 1.500€ (acheté 3.848€ en févr. 2022) + un scooter Travel Scoot, 800€ + un scooter Liberty, 500€. 0498-39.57.89. (MA57133)

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)

A donner, table de jardin de 220x90x75 en bon état, à enlever à Lillois. 0496-50.29.49. (MO57132)

Av.: cse. déménagement, salon en cuir bleu foncé, 2+1+1, très belle patine, impeccable, fabric. Italienne, marq. Nacher Abors, enlèvement Malmédy. 0495-15.07.97. (MO57134)

Av.: sàm. chêne lasure 100€, salon cuir brun, canap.3pl., 2 relax 250€, table salon 2 tiroirs 25€, salon rotin table carrée 30€, lit médicalisé 100€, meuble hall chêne 40€, tout en bon état. 0498-70.97.46. (MO57150)

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)

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

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

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)

Rochehaut àl., appart 4 à 8p. et studio ds fermette tt. conf., jard., vue Semois, we., sem. https.//lafontinelle3.wixsite.com/rochehaut – 061-46.40.35. (VB57136)

A saisir, centre d'Ostende, près de la mer et près de tout, àl. agréables et superbes appartements 1 et 2ch., w-e., congés scolaires, mois ou par 6 mois. 0486-11.32.25. (VB57137)

La Panne, appart. 4p., très bien situé, au centre (ts. comm. à prox) et à 50m de la mer, 3e ét. d'un immeuble avec asc., terr. côté sud, àpd : 210€/sem. 0477-82.37.13 - ebarbieux@gmail.com (VB57141)

Coxyde, St-Idesbald, part. loue villa au calme, tt. conf., gd. jard. plein Sud, 4ch., 2 sdb., 2 wc, vacances automne., sem., quinz. 0499-52.23.88 (par sms) ou mail : hennicos@gmail.com (VB57144)

Middelkerke, appart. face mer, 4p., 1ch., gd.liv., cuis.éq., tt.conf., terr., 4e ét., asc., wifi, àl. vac. de Toussaint du ve.21 au ve.28/10, Noël du ve. 23 au ve.30/12, sem. ou quinz., tte. l'année. 060-21.22.79 – 0473-69.94.34. (VB57145)

La Panne, studio rénové, 2e. ét. sans asc., balcon lumineux, proche digue et commerces, non fumeur, pkg. gratuit, we., sem., quinz. 0471-69.22.86. (VB57147)

Villégiature (France)

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

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)

Canet en Roussillon, studio 4p., front de mer, tt. conf., liv., cuis., sdb., tv, airco, asc., prix sur demande ; 0498-38.32.75. (VF57138)

Menton, Côte d'Azur, face mer, plein Sud, terr. spacieuse, 4e ét., studio-appt à louer, 2 à 3p., tt. conf., clim., garage possible, cuisine coté montagne, Italie 3km, Monaco 7km. 068-28.25.75 ap.19h. (VF57142)

Martincourt-sur-Meuse (Lorraine Gaumaise France) maison de village rénovée, calme, 300m Meuse, 4-5p., tt. conf., proche magasins, lieux tourist. dont Orval. 0476-92.64.40. (VF57143)

Dans les Vosges, àl. gîte adapté pour pers. ayant un handicap lourd "La Bonne Idée", c'est du PMR, sans en avoir l'air. Rens. : https://www.gitelabonneidee.fr - +32-488. 12.68.51 - +33-613.451.942. – info@gitelabonneidee.fr (VF57146)

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)

Albir, Benidorm, appart. 2ch.+ 2sdb., gd.liv., terr. ferm., tv + châine, pisc., asc., gar. dominiquewaguemans@gmail.com – 0034-616.134. 216. (VA57129)

Offres d'emploi

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

- **des infirmiers bacheliers/ hospitaliers pôle Médecine**
- **des infirmiers bacheliers/ hospitaliers pôle Chirurgie**
- **des infirmiers bacheliers/ Hospitaliers pôle Gériatrie**
- **des infirmiers bacheliers spécialisés en soins péri-opératoires**
- **des infirmiers bacheliers spécialisés SIAMU**
- **des technologues en imagerie médicale**
- **une sage-femme en chef service maternité**
- **un infirmier chef d'Unité Réadaptation Locomotrice**

CDI – Temps plein

Postulez en ligne sur notre site : www.chwapi.be rubrique Emplois & Stages

LE CENTRE CULTUREL D'OTTIGNIES-LOUVAIN LA NEUVE ASBL ENGAGE (H/F) :

- **un coordinateur du pôle communication**

CDI – temps plein (38h) – entrée à partir du 10 janvier 2023 - horaire variable en soirée et les week-ends – lieu de travail Ottignies.

Plus de détails sur www.poleculturel.be
Infos: 010/43.57.07 - Marjolaine de Pierpont
Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation et CV pour le 7 novembre à minuit au plus tard à Etienne Struyf, Directeur, av. des Combattants 41 – 1340 Ottignies ou par mail à marjolaine.depierpont@poleculturel.be

WSM, WE SOCIAL MOVEMENTS RECRUTE POUR SOUTENIR SON ÉQUIPE BELGIQUE FRANCOPHONE (H/F/X) :

- **un chargé d'éducation à la Citoyenneté Mondiale et Solidaire**

CDI – 60%.

- **un chargé de communication et de récolte de fonds**

CDI.

Envoyez vos candidatures avec une lettre de motivation et CV pour le 16 octobre au plus tard. Plus de détails sur www.wsm.be/offres-d-emploi/

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

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 et en août).

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.

Conférence gesticulée

À vos mots, citoyen(ne)s !

Entre anecdotes personnelles et savoirs théoriques, la conférence gesticulée - outil d'éducation populaire - imprègne, depuis près de 20 ans, les milieux socio-culturels et militants. Rencontre avec Sarah De Laet, géographe et conférencière gesticulante du spectacle "J'habite, tu habites, ils spéculent".

© Brieuc Van Elst

Ça commence comme ça : *"Quand on arrive en ville, on arrive de nulle part. On vit sans domicile, on dort dans des hangars..."* Sarah chante Starmania. Le public, qui a reçu les paroles, la suit en chœur : *"Le jour on est tranquille. On passe incognito. Le soir on change de peau et on frappe au hasard. Alors... préparez-vous pour la bagarre. Quand on arrive en ville."* Le ton est donné. L'attention collective acquise. Le public est tout ouïe.

Nous sommes dans les locaux de Smart, coopérative de travailleuses et travailleurs (principalement dans le secteur culturel), à Saint-Gilles. Sarah De Laet, 33 ans, Bruxelloise "*depuis toujours*" a travaillé des années dans les milieux universitaires et associatifs sur le droit au logement. Aujourd'hui, la géographe est militante, gesticulante et animée par son envie de faire comprendre aux gens comment fonctionne les politiques de logement pour qu'un éveil collectif se transforme en actions citoyennes contre la spéculation immobilière, entre autres. Rien que ça !

Après avoir expliqué la présence des chansons de Starmania dans sa conférence gesticulée (il faut aller la voir pour obtenir la réponse), elle entame l'histoire des premiers pas de son parcours résidentiel : les souvenirs du logement où elle vivait avec sa sœur et sa maman ; les difficultés financières ; les problèmes de chaudière et d'isolation ; la mauvaise foi du propriétaire et les menaces d'expulsion...

Rendre digeste la soupe aux concepts

De grand termes comme "sécurité ontologique" déferlent dans sa présentation. À savoir, *"la confiance que l'on attribue à la continuité de notre propre identité ainsi qu'à la constance de notre environnement social et matériel."* (1) Pour Sarah, cette sécurité ontologique se construit, entre autres, en jouissant d'un "chez soi". Un espace où l'on se sent en sécurité, où l'on peut être pleinement soi, lâcher prise, se reposer, lire, dormir d'un sommeil profond pour récupérer son énergie, aller travailler, se divertir, sociabiliser, se cultiver... Se sentir bien !

Elle parle de son histoire d'amour avec un autre géographe, *"parce que les géographes, ça sort ensemble"*, pointe-t-elle avec humour ; de leur envie d'emménager ensemble, rapidement confrontés à la réalité du marché immobilier ; de l'inflation qui fait grimper les loyers et de la gentrification de certains quartiers. L'occasion cette fois d'aborder les enjeux de la spéculation. Elle partage ses expériences en tant que membre du Conseil consultatif du logement, sa participation à des commissions de concertation sur des projets immobiliers, confie comment se passent les expulsions auxquelles elle a assisté...

> **"Quand tu t'exerces à la conférence gesticulée, tu ne peux pas mentir. C'est ton récit personnel que tu exposes pour incarner un sujet."**
> **Sarah**

En abordant une série de concepts théoriques entremêlés d'expériences vécues, Sarah répond à une méthode propre à la conférence gesticulée : le scoubidou. *"Il faut tisser des savoirs froids (noms d'intellectuels, livres, théories, etc.) avec des savoirs chauds (nos expériences) en ajoutant un troisième fil pour lier les deux autres mais qui est plus léger. Chez moi, c'est Starmania"*, décortique-t-elle.

La conférence gesticulée de Sarah n'est jamais exactement la même puisqu'il n'y a aucune écriture préalable. *"J'ai des fiches, avec des blocs de chapitres et je raconte. Mais il n'y a aucun texte appris par cœur."* Parfois la voix et le corps suffisent. D'autres prendront quelques éléments pour bâtir un décor, un univers. La forme est libre : seul(e) en scène, en groupe, en interaction avec le public, etc. Les lieux de représentation sont divers : une école, un centre culturel, une asbl, une maison de jeunes... Ce qui compte, c'est que la conférence gesticulée soit accessible à toutes et tous.

"On a toutes et tous une pensée politique"

Partant du principe que tout le monde est expert de son vécu, tout individu est légitime pour prendre une parole politique en public. *"L'important, c'est d'être soi, d'être vrai. Quand tu t'exerces à la conférence gesticulée, tu ne peux pas mentir. C'est ton récit personnel que tu exposes pour incarner un sujet"*, insiste Sarah. Bien qu'elle avoue avoir hésité à se lancer dans l'aventure : *"Je suis déjà du genre à parler fort et prendre de la place alors me mettre en scène pour parler de moi, ça faisait beaucoup. J'allais être dans un 'égo-trip' démesuré."*

Sa formation à l'Ardeur, association d'éducation populaire politisée à Nantes (France) où elle apprend les ficelles de la conférence gesticulée, lui prouve le contraire : *"Il arrive qu'on les accuse d'égocentrisme, qu'on parle de gesticulations narcissiques... Mais ils ne présentent pas un 'je' centré sur soi, ils font un usage sociologique de l'autobiographie : une expérience individuelle inscrite dans et articulée à un processus historique et une réalité sociale, et qui en témoigne. Ils livrent une intimité pour rendre compte des raisons pour lesquelles cette colère politique les anime, rendre compte du pourquoi de l'engagement."* (2) En construisant sa conférence, Sarah s'est rappelé toutes les femmes qui, dans le cadre de son travail, lui ont, elles aussi, raconté leurs histoires de logement. *"Je trouve qu'il y a quelque chose d'extraordinaire dans toutes les vies. Elles ont toutes quelque chose à dire de personnel et de structurel. Aller patouiller dans ces deux dimensions et chercher la colère politique et légitime, est quelque chose qui me passionne et que la conférence gesticulée permet de mettre en mots et en forme."*

Cours de "rattrapage culturel"

C'est à Franck Lepage que l'on doit l'existence de cet objet scénique hybride. L'ancien animateur pour la Fédération française des Maisons de jeunes et de la culture a cessé de croire en LA culture, ou comme il le précise dans sa conférence gesticulée "Inculture : l'éducation populaire, Monsieur, ils n'en ont pas voulu" : *"En France, il y a cette idée que si on file de la culture à un pauvre, si on le cultive, il va monter, s'élever dans la hiérarchie de classe. Or, c'est faux. (...) Un riche n'attend pas un pauvre pour qu'il le rattrape et partage le pognon, les responsabilités..."* Il a, depuis le début des années 2000, formé et développé un réseau de conférencier(ère)s gesticulant(e)s pour approcher d'autres types de cultures.

Les gesticulant(e)s ne sont ni comédien(ne)s, ni conférencier(ère)s. Généralement, il s'agit de parfaits inconnus qui ont l'envie, parfois le besoin de dénoncer une injustice en lien avec les dérives d'un système (souvent celui du capitalisme) et des rapports de domination. La finance, le travail, le système carcéral, l'éducation, la santé... sont autant de sujets dont ces citoyen(ne)s gesticulant(e)s lambda s'emparent. Parmi eux, Aline Fares, ancienne professionnelle des finances. Après 10 ans à travailler dans une banque, elle rejoint le Comité pour l'abolition des dettes illégitimes (CADTM) et planche sur un plaidoyer pour l'ONG *Finance Watch* (un lobby de citoyen(ne)s européen(ne)s, majoritairement composé d'ex-professionnel(le)s) de la finance). En 2017, elle commence sa formation en conférence gesticulée au Théâtre national avec le collectif La Volte. De cette expérience, Aline Fares créée la conférence gesticulée "Chroniques d'une ex-banquière" afin d'atteindre d'autres citoyen(ne)s hors du monde de la finance. Même promotion, autre colère, expériences singulières, Juliette Beghin et Cédric Tolley racontent la prison de l'intérieur et dénoncent les défaillances des systèmes pénal et carcéral avec leur conférence gesticulée "Taules, errances, de la critique carcérale à l'action en détention."

Une transformation sociale

Par sa conférence, Sarah veut transformer son public. *"Le mieux, c'est que les propriétaires qui viennent voir cette conférence se disent qu'ils ne vont pas indexer leur loyer"*, espère-t-elle. Promue comme outil d'éducation populaire, la conférence gesticulée sert idéalement de porte d'entrée vers un éveil militant ou politique pour permettre aux classes sociales discriminées de s'émanciper : *"On parle du logement de façon politique, comme quelque chose qui nous appartient collectivement. Pareil pour la ville. Ce n'est pas parce que tu es gentiment de gauche que tu as conscience des injustices concernant le logement, par exemple, que tu sais te défendre ou défendre tes idées."* Sarah veut d'ailleurs peaufiner sa conférence gesticulée en l'accompagnant d'un projet de BD avec une illustratrice et la donner au public à chaque prestation. Prochain projet : réaliser une conférence gesticulée avec des mineurs en demande d'émancipation qui tentent d'obtenir un logement.

// SORAYA SOUSSI

© Brieuc Van Elst

En dates

> Les prochaines dates de "J'habite, tu habites, ils spéculent" :

Le **samedi 15 octobre**, rue de l'Église à 4132 Esch-sur-Alzette (Luxembourg) (à l'heure d'écrire ces lignes, le lieu exact n'est pas encore connu).
Restez informé sur le site : conferences-gesticulees.net > conferences > jhabite-tu-habites-ils-speculent
Le **vendredi 4 novembre**, à la Maison de la poésie, 28 rue Fumal à 5000 Namur.

> Découvrir d'autres conférences gesticulées :

Sur le net
YouTube.com > conférence gesticulée ou Vimeo > watch > conférence gesticulée

En vrai, la prochaine conférence gesticulée en Belgique :
Quoi ? "Je travaille avec 2 ailes – une autre histoire de l'organisation du travail"
Quand ? Le **mercredi 19 octobre**
Où ? Au Couleur café de Malmédy, 49 rue Jean-Hubert Cavens à 4960 Malmedy

Plus d'infos : 080/64.36.93 • info@couleurcafeasbl.be

Pour voir d'autres conférences gesticulées ou se former en Belgique ou ailleurs, rendez-vous sur les sites : conferences-gesticulees.be et conferences-gesticulees.net

(1) "La sécurité ontologique : un enjeu de justice", S.J. Moser et P-L Weil-Dubuc, *cairn.info*, 2017
(2) "Vers une théorie de la conférence gesticulée", *ardeur.net*
(3) "1h30 pour retrouver notre légitimité à parler finance", A.Fares, *alinefares.net*, 2020

éditorial

En marche pour le climat et pour la santé !

Elisabeth Degryse // Vice-présidente de la MC

La MC vous donne rendez-vous ce dimanche 23 octobre à la Marche pour le climat. L'occasion de rappeler que notre santé et celle de la planète ne font qu'une.

Avec la pandémie, nous avons découvert à quel point il était essentiel de préserver notre santé. Pour sauver des vies, l'ensemble de l'activité économique a même été mise à l'arrêt ! Nous avons alors cru qu'il s'agissait d'un changement de paradigme et que la société se (re)construirait autrement. Force est de constater, le basculement tant attendu n'est pas au rendez-vous. Les décisions politiques de grande envergure se font toujours attendre (lire "Demain, c'est maintenant !", édito du 21 janvier 2021).

À la MC, nous rappelons qu'il est urgent de poser les jalons pour une transition fondamentale qui permette d'articuler l'ensemble des crises que nous traversons. Aussi, pour construire une société plus juste et plus équitable, qui permette un déploiement économique relocalisé et moins gourmand en ressources, qui prenne soin de la planète et de notre santé. Dans nos sociétés individualisées, la santé reste encore trop souvent réduite à l'absence de maladie. Nous le rappelons régulièrement, la santé n'est pas qu'une question de problèmes physiques, elle dépend aussi de la qualité de notre alimentation, de notre emploi, de notre logement, de nos liens sociaux, de notre environnement… Chacun a le droit d'évoluer dans une société saine !

CHACUN A LE DROIT D'ÉVOLUER DANS UNE SOCIÉTÉ SAINE !

Réduire la demande de soins

La crise sanitaire a mis en lumière une autre crise sous-jacente dans le secteur des soins de santé : la pénurie de main-d'œuvre. Que ce soit dans les hôpitaux, les maisons de repos, dans services de soins à domicile, le manque d'infirmières est criant. Le constat s'étend aujourd'hui aux médecins généralistes. Combien de patients s'entendent-ils répliquer : *"Désolé, je ne peux pas prendre de nouveaux patients" ?*

Le secteur des soins de santé traverse une crise existentielle. Mais chercher "à tout prix" des mécanismes pour engager et former davantage de personnel permettra-t-il vraiment de résoudre la question ? Ne faut-il pas surtout changer urgemment notre modèle de société pour éviter que la demande de soins ne continue de grimper ?

La crise environnementale constitue une menace majeure pour la santé humaine. Les changements climatiques dégradent notre qualité de vie, contribuent à l'aggravation des allergies (1), exacerbent les risques de propagation de maladies infectieuses comme la dengue, le paludisme, la fièvre Zika (2) … La multiplication des évènements climatiques extrêmes – inondations, orages, vagues de chaleur – suscite également de vives inquiétudes. Fin 2021, le Service public de Wallonie s'alertait de l'impact des canicules à venir sur la mortalité (3) : la surmortalité passerait de 20 personnes par an actuellement à 300 personnes par an en Wallonie. L'augmentation des coûts d'hospitalisation est quant à elle estimée à 30 millions d'euros annuels.

L'inaction n'est pas une option

Les changements climatiques pèsent sur notre santé. Ils pèsent aussi sur les finances publiques. Aujourd'hui, de plus en plus d'économistes s'accordent sur le fait que l'inaction coûtera plus cher que de prendre des mesures fortes. En Belgique, des études évaluent le coût du réchauffement climatique à 1% de notre PIB jusqu'en 2025, entre 2 et 3% en 2050 et jusqu'à 5% en 2075 ! Rappelons que le GIEC, de son côté, estime qu'investir de 0,8% à 1,3% du PIB mondial, chaque année, jusqu'en 2050, dans des mesures de transition et d'atténuation permettrait d'atteindre l'objectif de ne pas dépasser un réchauffement de plus de 1,5 degré. Température au-delà de laquelle l'adaptation aux changements climatiques deviendra de moins en moins soutenable.

L'inaction n'est pas une option, ce serait un suicide collectif, au détriment de la santé, des fonctions collectives et de la sécurité sociale ! Plus que jamais, la MC réaffirme son engagement en intégrant les questions climatiques dans son travail stratégique, ses prises de position, et, quand c'est nécessaire, en se mobilisant pour rappeler à nos responsables politiques qu'il est temps de passer à l'action.

Notre engagement se poursuit également à travers les colonnes du journal que vous tenez entre vos mains. *En Marche* vient de signer la "Charte pour un journalisme à la hauteur de l'urgence écologique" (4). En rejoignant cette initiative, la rédaction s'engage à réduire son empreinte écologique et faire toujours de son mieux pour vous informer de manière claire, précise et pédagogique sur les causes et les réponses à la crise. Tout en veillant à traiter le climat, le vivant et la justice sociale de manière transversale.

(1) Selon l'OMS, la moitié de la population mondiale pourrait devenir allergique en 2050, le phénomène est en partie imputable aux changements climatiques et à la pollution. "Allergie, discrète pandémie", *En Marche*, juin 2022

(2) Selon une étude récente 58 % des maladies humaines dues à la transmission d'un agent pathogène aurait été, à un moment donné, aggravées par les changements climatiques. 16% au contraire ont été atténuées. "Over half of known human pathogenic diseases can be aggravated by climate change", *Nature Climate Change*, août 2022

(3) Diagnostic des risques environnementaux présenté au congrès résilience du 23 décembre 2021

(4) chartejournalismeecologie.fr

Chauds pour le climat !

La grande manifestation annuelle pour le climat se tiendra **dimanche 23 octobre**. Départ à 13h Gare du Nord pour un parcours de 3,5 kilomètres qui se veut aussi festif : car la perspective d'un futur qui replace l'humain, ses droits et la planète au centre des préoccupations nous réjouit ! En famille, entre amis, avec vos collègues… venez nombreux et nombreuses. **Plus d'infos : backtotheclimate.be**

François : De la civière au vélo

Inspirations EPISODE 4

Depuis le mois de septembre, *En Marche* vous propose de ralentir le rythme en écoutant, chaque mois, un nouvel épisode du podcast Inspirations. Ce mois-ci, nous mettons en avant l'histoire incroyable de François, atteint de lombalgie chronique.

En 2006, François a un grave accident de parapente. Au prix de plusieurs opérations du dos et d'un an et demi de revalidation, il parvient à remarcher. Toutefois, il garde des séquelles : il a constamment mal au dos… sauf en vélo. C'est en pédalant qu'il retrouve goût à la vie. Depuis, ce nomade dans l'âme a déjà fait trois fois le tour de la Terre… et ce n'est pas fini !

Pour écouter cet épisode, rendez-vous sur enmarche.be > podcasts > inspirations ou scannez le QR code ci-contre.

Ça se passe

// La journée du dos chez Qualias

Le mal de dos est un problème quotidien pour beaucoup d'entre nous. Les causes sont nombreuses : mauvaise posture, effort inopportun, sédentarité, surcharge pondérale, stress, mauvais sommeil… Pour les prévenir ou les réduire, Qualias (partenaire MC en vente et location de matériel d'aide et de soins) vous propose un rendez-vous gratuit dans l'un de ses magasins. Du jeudi 13 octobre au vendredi 18 novembre, des experts vous recevront pour des conseils spécialisés et la recherche d'une solution individualisée. Matelas adapté, oreiller anatomique, coussin, siège ergonomique, ceinture lombaire… à des tarifs avantageux.

Inscription indispensable sur : lajourneedudos.be/qualias

// Vivre avec une maladie chronique

RéLIAN (Relais malades chroniques) vous invite au 1er colloque consacré aux soins intégrés qui se tiendra les mercredi 19 et jeudi 20 octobre. Ce colloque s'adresse aux professionnels de la santé et du social ainsi qu'aux associations de patients. La participation financière demandée sera reversée à un fond d'aide à l'accès aux soins pour tous. Mercredi, une conférence-débat contextualisera l'intégration des soins dans l'histoire des soins de santé, l'histoire des pratiques, ou du financement des soins de santé en Belgique. Elle sera menée, entre autres, par Ri De Ridder (Directeur de la cellule stratégique du cabinet du Ministre Fédéral de la santé Frank Vandenbroucke) et Brieuc Van Damme (Président de la Fondation Roi Baudouin). Jeudi, des ateliers participatifs seront organisés. Prix : (lunch compris) 25€ (2,53€ de frais de réservation sont d'application). Les bénéfices seront reversés au fonds d'aide à l'accès à la santé rwlp.be

Lieu : Louvexpo, rue Arthur Delaby 7 à 7100 La Louvière

Programme et Inscription obligatoire : maladieschroniques.be/colloque

// La semaine des sentiers

La semaine des Sentiers a lieu du 10 au 16 octobre en Wallonie et du 15 au 16 sur l'ensemble de la Belgique. Les associations Tous à pied, Trage Wegen en Flandre et Walk en Région bruxelloise se mobilisent pour les petites voiries publiques en Belgique. C'est l'occasion d'expliquer leur importance pour la mobilité et la biodiversité. Et de montrer les initiatives pour les protéger et valoriser.

Infos : tousapied.be

// Va-t-on rouvrir des mines en Europe ?

La globalisation a repoussé vers d'autres parties du monde les problèmes (écologiques, sociaux, sanitaires) causés par notre consommation, croissante depuis les années 1960, de minerais. Faudrait-il assurer l'approvisionnement européen d'une autre manière, par exemple en rouvrant des mines en Europe ? Dans le cadre de la Quinzaine de la Solidarité Internationale de la Ville de Bruxelles, Justice et Paix invite trois experts à aborder ces questions. Rendez-vous le jeudi 13 octobre à 18h30 pour débattre ! Avec la participation d'Éric Pirard, ULiège, Géraldine Duquenne, experte des questions minières et Romain Gelin, Gresea. Gratuit.

Lieu : Tour à Plomb, rue de l'Abattoir 24 à 1000 Bxl.

Infos : justicepaix.be

// Concert de chorales

Afin de célébrer la rénovation de l'église Sainte-Aldegonde. un concert, avec 3 chorales de l'entité, présentera une sélection de leur répertoire le vendredi 21 octobre à 20h. Avec les chorales : La Noucelles, La Pastourelle et La Rivelaine. Deux musiciens, à l'orgue et à la flûte, mettront aussi en valeur l'orgue classé de l'église. Gratuit.

Lieu : Place de l'église 1 à 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac (Braine-l'Alleud)

Infos : 02/384 86 80

// Medinomia - Congrès Médico-économique

Medinomia aura lieu les jeudi 20 et vendredi 21 octobre et a pour ambition d'ouvrir le débat entre les acteurs des soins de santé et d'identifier les socles de la performance, de l'innovation de ces nouvelles organisations en quête de valeurs. Medinomia a pour objectif d'accroitre le partage d'expériences entre les professionnels sur les pratiques en matière d'analyses médico-économiques, de stimuler les approches médico-économiques dans les réseaux de soins et d'investiguer les pistes d'amélioration pour augmenter la valeur des réseaux de soins.

Thèmes abordés : l'innovation des métiers et des organisations professionnelles, L'organisation des systèmes de soins de santé, la gestion de la donnée, la promotion de la santé et l'éthique.

Le public cible : les prestataires de soins issus des hôpitaux (généraux), des MR-MRS, des acteurs de première ligne, les professionnels du secteur des soins de santé: directeurs, cadres, etc., les entreprises liées au secteur des soins de santé, les chercheurs, les étudiants.

Lieu : Centre de congrès de Namur, Places d'Armes 1 à 5000 Namur

Infos, programme et présentation : medinomia.be

// Toussaint en marche

Du samedi 29 octobre (18h) au mercredi 2 novembre (10h), marcher, prier, célébrer la Toussaint dans le cadre enchanteur du domaine de Farnières. 10 à 15 kms de marche par jour, méditation silencieuse suivie de partages. Dans la grâce des lieux salésiens et la joie de nous retrouver avec convivialité. Animation : Sr Paule Berghmans, scm et Béatrice Petit. Prix : 320€ (tout compris, chambre single), 305 € (tt compris, chambre à deux lits).

Lieu : Domaine de Farnières, Farnières 4 à 6698 Vielsalm

Infos et réservation : 0486/49 61 92 • petitbeatrice@yahoo.fr • paule.berghmans@gmail.com

Erratum : Dans notre article "Les poux : démêler le vrai du faux" paru en P.6 de notre édition du 1er septembre 2022, il est mentionné que les produits contenant des insecticides comme la perméthrine et le malathion peuvent s'avérer efficaces pour le traitement des poux. Or, le malathion n'est plus autorisé en Belgique et seuls certains shampoings ou lotions contiennent encore de la perméthrine.