MUTUALITE CHRETIENNE
MC. Avec vous pour la vie.

en marche

Bimensuel
N° 1703
3 novembre 2022

Bureau de dépôt Liège X - P701300

La santé en gélules

PAGE 5

© AdobeStock

Nutrition

La promesse des compléments alimentaires

Les Belges sont friands de compléments alimentaires. Mais ces produits sont-ils vraiment utiles et efficaces ? Et qui contrôle ces allégations ?

PAGE 5

© Adobestock

Langage

Des mots pour parler du bégaiement

À travers l'histoire vraie d'un enfant dont les mots s'entortillent, le livre "Je parle comme une rivière" évoque avec délicatesse le bégaiement. PAGE 6

Écologie

Funérailles : rester vert jusqu'au bout

Que l'on choisisse l'inhumation ou la crémation, notre mort aura un impact sur l'environnement. Quand on a été attentif aux questions écologiques durant sa vie, est-il également possible de "mourir écolo" ?

PAGE 7

Covid-19

Des travailleurs du non marchand se racontent

Occupés dans les maisons de repos, les soins à domicile, l'aide aux personnes handicapées, l'accueil de l'enfance... tous ont vécu de l'intérieur les drames humains endurés durant le premier confinement. Un ouvrage rassemble les témoignages de travailleurs et travailleuses, trop souvent invisibilisés. PAGE 3

Conseils juridiques

Domiciliation bancaire : quels droits pour le consommateur ?

Assurances, téléphonie, internet, eau, gaz, électricité, cotisations à la mutualité, abonnements… La domiciliation bancaire est fréquente avec les fournisseurs de services. De quoi s'agit-il ? Que se passe-t-il si l'on conteste une facture ? Peut-on résilier facilement une domiciliation ? Éclairages.

La domiciliation bancaire est une autorisation que le consommateur donne à son fournisseur de services pour le paiement des factures. Pour autant qu'il soit suffisamment approvisionné, le compte bancaire du consommateur est débité automatiquement des montants à payer au fournisseur.
La domiciliation bancaire n'est pas à confondre avec l'ordre permanent par lequel le consommateur donne à sa banque l'instruction de verser un montant sur un compte déterminé et à date fixe (pour le loyer par exemple). Ce type d'ordre peut être adapté ou supprimé à tout moment par le consommateur lui-même.

Comment cela fonctionne-t-il?

Le fournisseur de services a besoin de l'accord du consommateur (procuration). Il suffit au consommateur de signer le formulaire de demande présenté par le fournisseur. Cela peut se faire par signature électronique via l'espace client du fournisseur ou tout autre procédé. Avec la domiciliation, le consommateur n'a plus aucune démarche à faire.
Le plus souvent, la domiciliation est utilisée pour des paiements répétés (facture mensuelle ou trimestrielle, par exemple) auprès d'un fournisseur en Belgique. Mais elle est utilisable aussi pour un fournisseur situé dans la zone SEPA (pays de l'UE plus d'autres pays comme la Suisse, le Royaume-Uni).

Peut-on refuser ?

Certains fournisseurs de services imposent ou encouragent fortement la domiciliation. Le consommateur a le droit de la refuser. Et la loi interdit l'ajout de frais supplémentaires en cas de refus de domiciliation. À l'inverse, le fournisseur peut accorder une réduction de prix au client qui accepte ce mode de paiement.
Si une domiciliation a été faite sans son accord, le consommateur pourra la contester facilement. En cas de prélèvement bancaire, il peut demander le remboursement à sa banque jusqu'à 13 mois à partir du paiement.

© AdobeStock

Une domiciliation "sur mesure" ?

Le consommateur peut donner des instructions à sa banque pour interdire la domiciliation avec certains fournisseurs de services. Il peut aussi fixer des limites à la domiciliation (un montant maximum, une fréquence d'une fois par mois…).

Comment contester un paiement ?

En cas de contestation d'une facture, le consommateur peut demander à sa banque d'être remboursé du paiement de cette facture. Il dispose d'un délai de 8 semaines (à partir de la date du paiement) pour faire cette demande. Bien entendu, il doit contacter son fournisseur de services pour trouver un accord à propos de la facture qu'il conteste.

Peut-on résilier une domiciliation ?

Certains fournisseurs ne veulent pas arrêter la domiciliation à cause du contrat en cours. Le consommateur doit alors négocier un changement de contrat. Il est parfois plus simple de changer de fournisseur de services. Le nouveau fournisseur résiliera lui-même l'ancien contrat.

Que faire en cas de problème ?

Le consommateur doit s'adresser au service clientèle de son fournisseur de services ou adresser une plainte au service contentieux, si le fournisseur dispose d'un tel service. Il peut aussi s'adresser au médiateur compétent dans le domaine d'activité concerné (1).
Le consommateur qui souhaite signaler la pratique douteuse d'une entreprise peut porter plainte auprès du SPF Économie. Mais sa situation personnelle ne sera pas traitée par le SPF.

// GWÉNAËL LERICHE,
JURISTE À L'ASBL DROITS QUOTIDIENS

>> Plus d'infos sur droitsquotidiens.be (rubrique argent/consommation).

(1) Le service de médiation pour le consommateur redirige vers le médiateur compétent. 02/702.52.20, mediationconsommateur.be/fr

Quid de l'abonnement sportif en cas de maladie ?

Le consommateur qui a contracté un abonnement sportif peut être contraint d'arrêter sa pratique sportive en raison d'un accident ou d'une maladie. Il s'agit de cas de force majeure. La force majeure est un évènement imprévisible et indépendant de la volonté des parties qui rend impossible la poursuite d'un contrat.
Selon la situation attestée par un certificat médical, le contrat peut être suspendu ou résilié à la demande du consommateur. Dans les deux cas, le club ou centre sportif ne peut pas demander de frais supplémentaires. Pendant la durée de suspension du contrat, la facturation est diminuée ou suspendue si elle s'effectue via la domiciliation bancaire.

Conseils

La participation des seniors au choix d'un lieu de vie

Quand la dépendance s'installe, le domicile n'offre parfois plus à la personne âgée des conditions de vie digne. Envisager de changer de lieu de vie doit se faire dans le dialogue et le respect du choix de la personne concernée.

Il arrive souvent que le changement de lieu de vie s'opère en urgence, à la suite d'un problème de santé, d'un accident, du décès d'un aidant proche, etc. Qu'elle soit préparée ou non, la transition du domicile vers un autre lieu de vie doit s'inscrire dans le respect des choix de l'adulte âgé.

Des outils pour favoriser la participation

L'attention accordée à la place de la personne âgée dans les décisions qui entourent un changement de lieu de vie guide le travail d'associations telles que Senoah en Wallonie et InforHomes Bruxelles en Région bruxelloise. Ce travail est avant tout axé sur l'écoute et la discussion avec la personne âgée et/ou ses proches sur ce qui est important pour elle dans différents domaines (activités, repas, relations, santé, etc.). Objectiver ses besoins, cibler ses préférences permettent de déterminer le ou les types de lieux de vie qui pourraient lui convenir.
Senoah a élaboré un arbre décisionnel comme outil pour éclairer et guider la personne et ses proches. L'idée n'est pas d'enfermer la personne âgée dans des trajectoires toutes tracées mais bien de montrer le panel de solutions existantes en fonction de ses besoins et envies. Toute personne qui se questionne sur son chez-soi pour ses vieux jours, quel que soit d'ailleurs son âge, peut utiliser cet outil pratique.
Certaines personnes ont aussi besoin d'être accompagnées dans la préparation de visites de lieux de vie. Cette démarche n'est effectivement pas simple à réaliser notamment quand il s'agit de pousser les portes d'une maison de repos : à quoi être attentif ? Quelles questions poser ? Combien de lieux visiter ? L'asbl Senoah peut aider à cette préparation, notamment au moyen d'un carnet de réflexion et d'introspection. Complété par ou avec la personne âgée (ou, à tout le moins, en se basant sur ses goûts, sa personnalité, ses habitudes, etc., si elle n'est plus en mesure de les exprimer), ce carnet présente une double utilité. Premièrement, il sert de guide de réflexion, de support de décisions (choix écrits) et de guide de visite à l'adulte âgé. Deuxièmement, il est précieux pour le proche qui effectue les recherches et visite les établissements retenus (lorsque la personne âgée n'est pas en mesure de se déplacer, par exemple). Les choix et préférences de la personne âgée étant consignés dans ce carnet, le poids de la responsabilité (ou de la culpabilité) de la décision qui pèse souvent sur ses épaules d'aidant s'en voit amoindri.

Objectiver ses besoins, cibler ses préférences permettent à la personne de déterminer le type de lieux de vie qui pourrait lui convenir.

Différents niveaux de participation

Et puis, si l'urgence est telle que le choix d'un lieu de vie se résume à *"aller là où il y a de la place à un prix abordable"*, il est faux de penser qu'aucune participation à la décision n'est possible. Le fait que la personne concernée puisse choisir son mode de vie, les objets qu'elle emporte avec elle, qu'elle puisse aussi conserver les habitudes qui lui tiennent à cœur, signer la convention d'hébergement, etc. participent à sa prise de décision. Et si le lieu ne lui correspond finalement pas, il est toujours envisageable d'en changer moyennant la remise d'un préavis auprès de l'établissement. Cette possibilité est méconnue mais réalisable, comme pour tout logement d'ailleurs.
Il est clair que le contexte, les ressources, l'état de santé, l'urgence… influencent parfois lourdement la décision qui entoure un changement de lieu de vie. Mais il importe d'avoir conscience que l'adulte âgé doit avoir voix au chapitre. Et qu'il existe des services qui accompagnent les personnes âgées et leur famille dans ce cheminement.

// GAËLLE GALLET,
COORDINATRICE CHEZ SENOAH

>> Plus d'infos :
- En Wallonie : asbl Senoah (anciennement Infor Homes Wallonie) • 081 22 85 98 • senoah.be.
- En Région bruxelloise : asbl Infor-Homes : 02 219 56 -.88 • inforhomesasbl.be

Tout le monde a le droit de choisir

Le Comité d'avis personnes âgées de la Fondation Roi Baudouin s'est penché sur la question des lieux de vie et de soins pour personnes âgées sur la base de recherches et pratiques existantes. Le résultat de cette réflexion se trouve dans une brochure intitulée : *"Tout le monde a le droit de choisir. Les personnes âgées aussi. Les lieux de vie et de soins de demain."*
"Il est important de faire en sorte que les personnes âgées puissent faire leurs propres choix. Les maisons de repos et de soins seront toujours nécessaires, mais il est indispensable de leur proposer une gamme de lieux de vie et de soins qui leur apportent le soutien et les soins correspondant à leurs besoins et à leurs demandes, mais pas davantage", note le comité d'avis qui estime qu'un changement systémique s'impose. La brochure est une invitation à relever ce défi social, comme certains le font déjà.

>> La brochure (22 p.) est téléchargeable sur kbs-frb.be.
Elle peut être commandée gratuitement auprès de la FRB au 02 500 45 55.

Covid-19

Des travailleurs du non marchand se racontent

Occupés dans les maisons de repos, l'aide et les soins à domicile, l'aide aux personnes handicapées, l'accueil de l'enfance, l'aide à la jeunesse… tous ont vécu de l'intérieur les drames humains endurés durant le premier confinement. Un ouvrage rassemble les témoignages de travailleurs et travailleuses, trop souvent invisibilisés.

Juin 2020. La Belgique sort de ce qui allait être le premier confinement imposé à la population pour limiter la contamination du Covid-19. Petit à petit, nombre de travailleurs retournent sur leur lieu de travail. Avec enthousiasme, satisfaction, appréhension ou peur, c'est selon. Mais pour beaucoup d'autres, ce déconfinement ne signifie rien ou si peu. *"Dans les maisons de repos et de soins, dans les secteurs de l'aide à la jeunesse, de l'aide à domicile, de l'éducation permanente, du handicap, des milieux d'accueil, etc., la crise sanitaire est durement ressentie. Envers et contre tout, les travailleurs et travailleuses doivent poursuivre leurs missions, avec des moyens dérisoires, avec peu ou pas de directives, en s'exposant au virus, en perdant souvent ce qu'il y a de plus essentiel : le lien avec leurs publics et le sens de leur travail"*, explique François Welter, directeur du Centre d'animation et de recherche en histoire ouvrière et populaire (Carhop), dans l'avant-propos du livre *"Le non marchand à l'épreuve de la pandémie du Covid-19"* réalisé avec la Centrale nationale des employés (CNE-CSC).

De mars à mai 2020, les médias rapportent la situation chaotique dans laquelle sont plongés les hôpitaux. Tous les soirs à 20 heures, les soignants sont applaudis par la population. D'autres travailleurs du non marchand sont aussi en première ligne de la lutte contre la pandémie. Mais ils se sentent oubliés de tous et aspirent à être entendus, reconnus, revalorisés.
Interpellée par ses délégués syndicaux, la CNE décide de créer un cadre qui permette de libérer les paroles individuelles et collectives. Elle fait appel au Carhop qui a une longue expérience d'animations de groupe et de récolte de témoignages. Des sociologues et conseillers à la Faculté ouverte de politique économique et sociale (Fopes) se joignent à cette ambitieuse démarche destinée à alimenter la mémoire collective sur ce vécu douloureux.
Dans les mois qui suivent, des interviews collectives se déroulent dans des MR-MRS et une douzaine de focus groupes s'organisent par sous-secteur. Cela ne se fait pas sans difficultés, le second confinement jouant les trouble-fêtes…

© CNE

Des problèmes exacerbés

Les témoignages récoltés par le Carhop font l'objet de la première partie de l'ouvrage. Analysés, structurés et replacés dans leur contexte, les récits mettent en lumière les difficultés traversées par les travailleuses – très majoritaires dans ces secteurs – et les travailleurs durant les premiers mois de la crise sanitaire. Du déni de la gravité de la situation aux protocoles hyper stricts en passant par l'absence d'équipement de protection individuelle, le manque de moyens humains, les lacunes dans la gestion de la crise, la surcharge de travail, les dysfonctionnements en tous genres… les témoignages sont souvent durs, poignants, voire édifiants. Globalement, ils font état de conditions de travail dégradées et de rapports compliqués avec les directions, surtout dans les structures à but commercial. Bon nombre de témoins reconnaissent avoir dépassé leurs propres limites au-delà du raisonnable, avec des conséquences sur leur santé.

> **Bon nombre de témoins reconnaissent avoir dépassé leurs propres limites au-delà du raisonnable, avec des conséquences sur leur santé.**

Pour les travailleurs, extérioriser ce qu'ils ont vécu a une fonction cathartique évidente. Peur, isolement, découragement, culpabilité… sont des mots qui résonnent à la lecture de leurs récits. Des sentiments exacerbés par un constat d'impuissance dans l'exercice du travail, voire une perte de sens qui peut aboutir à une remise en question du métier.

Retour à l'anormal

La seconde partie de l'ouvrage est le fruit d'échanges menés avec des permanents syndicaux du secteur non marchand à la CNE. Les constats sur la gestion et la sortie de la première vague sont amers. Et les réponses apportées par le politique au lendemain de la première vague jugées insuffisantes, faisant craindre *"un retour à l'anormal"*. *"Si les budgets dégagés permettent des avancées non négligeables du point de vue des conditions de travail et de salaire, la société post-covid réinventée, réorientée vers les fonctions collectives (..) semble encore loin. Car au-delà des accords sociaux du non marchand, les budgets renforçant les politiques sectorielles sont très faibles pour ne pas dire inexistants"*, regrettent les syndicalistes qui pointent aussi la nécessité de mieux contrôler et de mettre fin progressivement aux pratiques commerciales dans les fonctions collectives.
Au-delà du remarquable matériau historique qu'il représente, le livre édité par le Carhop fait œuvre utile en rendant leur fierté et leur visibilité aux femmes et aux hommes du secteur social qui ont continué à s'investir pour leurs bénéficiaires, loin des projecteurs. Il montre aussi combien l'action collective est déterminante pour transformer la société.

// JOËLLE DELVAUX

>> "Le non marchand à l'épreuve de la pandémie du Covid-19 – Faire la lumière sur les travailleurs et travailleuses oubliés" • Carhop • 132 p. • Juillet 2022 • 15 € (10 € pour les affilés de la CNE) • Le livre peut être commandé au Carhop au 067 48 58 61 ou par mail à info@carhop.be

À suivre

Climat : le pouvoir des ultra-riches

Jets privés, golfs, super-yachts… Sachant que les plus grands pollueurs sont les plus fortunés, ne serait-il pas formidable que les ultra-riches de la planète œuvrent, enfin, à réduire leur empreinte carbone ? Question naïve, réponses complexes !

© AdobeStock

Cet été, la presse étasunienne accusait les célébrités Sylvester Stallone, Kim Kardashian, Kevin Hart (acteur, humoriste), Dwyane Wade (star de basketball) d'avoir explosé leur consommation d'eau potable en Californie, en proie à la sécheresse. Et ce, malgré les restrictions imposées par l'État.
À la rentrée de septembre, lors d'une conférence de presse, le capitaine de l'équipe de football du Paris-Saint-Germain (PSG) Kylian Mbappé et son entraineur Christophe Galtier, ont fait preuve d'un mépris total envers les enjeux environnementaux en justifiant leurs déplacements en jet privé (exemple : Paris-Nantes). Le tollé médiatique qui s'en est suivi a surtout ravivé le débat sur la responsabilité des ultra-riches dans le combat pour le climat.

Écocide par les grandes fortunes

Aujourd'hui, l'effort en matière de transition écologique est réparti de manière inéquitable. Si certains choisissent de vivre plus sobrement, d'autres continuent de consommer à foison, et accélèrent le processus de déséquilibre écologique. Contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas les individus les plus pauvres qui polluent le plus. La preuve en chiffres : l'empreinte carbone des 1% les plus riches est 66 fois plus élevée que celle des 10% les plus pauvres de la planète (1). Par contre, ce sont les plus pauvres qui trinquent le plus.
Cette année, Greenpeace France et Oxfam France ont publié un rapport éloquent sur la responsabilité des ultra-riches en matière de lutte écologique. Les deux organisations ont analysé et calculé l'empreinte carbone des milliardaires français. Résultat : le patrimoine financier de 63 milliardaires français émet autant que celui de 49,4 % des ménages français (2). À côté de cela, une enquête du journal britannique *The Guardian* révélait en 2017 que des milliardaires comme Peter Thiel (co-fondateur de *Pay Pal* et directeur de Palantir, entreprise américaine de récolte de données) (3) ou Larry Page (Google) investissaient dans l'achat de terrains pour se réfugier en Nouvelle-Zélande, région qui subirait moins les futurs dégâts climatiques (4).
Depuis le début de la pandémie, les bénéfices des plus grandes fortunes de France ont doublé et leurs achats en "véhicules" de luxe ont flambé. Les ventes de super-yachts ont augmenté de plus de 8% en 2021, par rapport à l'année 2019, soit avant la pandémie, selon le site spécialisé *Superyacht Group*. Même envolée pour les jets privés : en 2021, le site spécialisé en vols d'affaires Wingx recensait 3,3 millions de vols dans le monde, un record enregistré pour une seule année. Or, les jets privés qui transportent en moyenne 4 à 5 personnes par vol sont 5 à 14 fois plus polluants (par passager) que les avions commerciaux et 50 fois plus polluants que les trains, estime un rapport de l'ONG Transport et Environnement (5).

> **LE PATRIMOINE FINANCIER DE 63 MILLIARDAIRES FRANÇAIS ÉMET AUTANT QUE CELUI DE 49,4 % DES MÉNAGES FRANÇAIS.**

Un grand pouvoir, de grandes responsabilités

Bien sûr, tous les riches ne sont pas insensibles aux enjeux climatiques. Les collectifs "Patriotic Millionnaires", "Millionaires for Humanity", "TaxMeNow" qui rassemblent des super millionnaires sont en faveur de taxes plus élevées sur les grandes fortunes. Mais ces collectifs sont minoritaires sur la planète des extra-privilégiés.
L'effort pour le climat doit être collectif. Non seulement de la part des plus fortunés dont certains sont aussi des célébrités, et donc fortement exposés médiatiquement. Ils font office d'exemple pour de nombreux citoyens qui les suivent, les imitent. Les médias ont à ce propos un rôle majeur à jouer quant au choix des personnalités à valoriser. Mais aussi, de la part des politiques dont la responsabilité est de faire appliquer des mesures fortes et ambitieuses en matière de transition écologique en faisant payer le prix fort aux plus pollueurs. Les États aux PIB les plus élevés ont aussi une responsabilité historique dans les émissions de CO_2. Ils doivent, par conséquent, financer les efforts des pays qui se développent et leur garantir les moyens nécessaires pour assurer leur transition écologique.

// SORAYA SOUSSI

(1) "L'empreinte carbone des 1% les plus riches est 66 fois plus élevée que celle des 10% le plus pauvres", RTBF Tendance avec AFP, rtbf.be, octobre 2020
(2) "Les milliardaires français font flamber la planète et l'Etat regarde ailleurs", Greenpeace, Oxfam France, février 2022
(3) "la Nouvelle-Zélande, ultime refuge des ultra-riches", courrierinternational.com, février 2017
(4) "Faut-il s'attaquer aux riches pour sauver le climat ?", P.H Thomas, trends.levif.be, octobre 2022
(5) "Jets privés, superyachts et méga pollution : les ultra-riches dépensent des fortunes pour faire sécession", J. Duval, basta.media, janvier 2022

en bref

>> Indexation des salaires

En raison de la forte inflation, les allocations sociales et les pensions seront indexées de 2 % en novembre, pour la 5e fois cette année. L'indexation des salaires a lieu le mois qui suit dans le secteur public (et donc en décembre). Dans le secteur privé, les modalités de l'indexation des salaires varient selon les secteurs mais la plupart des travailleurs en bénéficient une fois par an à date fixe (en janvier ou juillet). Il y a donc un décrochage entre le coût de la vie et la valeur réelle des salaires. C'est d'autant plus problématique pour les travailleurs dont le salaire est indexé annuellement en janvier, car l'inflation s'est envolée après leur dernière indexation, estime la CSC qui a calculé que pour un salaire médian de 3.300 euros bruts par mois, ces travailleurs auront dû vivre avec une perte de 3.401 euros bruts liée à l'inflation entre février 2021 et janvier 2023.

>> Un Internet sûr pour les autistes

Pour les personnes autistes, Internet représente à la fois une source de danger et une opportunité en termes d'ouverture au monde. L'auteur anglais Ben Pilkington a conçu à leur intention un guide du surf en sécurité. Il y inventorie les risques auxquels ce public vulnérable peut se trouver confronté et offre des pistes pour s'en prémunir. L'outil, qui pourra aussi intéresser les parents de jeunes autistes, a été traduit en français et est disponible en ligne.

>> Plus d'infos : fr.wizcase.com/blog/spectre-autistique-guide-de-securite

>> Cabinets dentaires mobiles en Wallonie

Le gouvernement wallon a donné son feu vert à un projet pilote visant à créer quatre cabinets dentaires mobiles à faible coût en Wallonie. Le budget de 400.000 euros permettra de financer de l'équipement dentaire spécifique tel que des fauteuils et bras de supports dentaires légers. Un appel à projets a été lancé fin octobre à destination des maisons médicales agréées de Wallonie pour mettre sur pied ce nouveau dispositif. L'initiative sera évaluée au bout d'un an. *"L'objectif de ce nouveau projet de lutte contre la pauvreté est d'offrir des soins buccodentaires de proximité et de qualité à bas prix"*, a expliqué la ministre régionale de la Santé, Christie Morreale.

>> Dictionnaire français-langue des signes

Une équipe de chercheurs en linguistique et en informatique de l'UNamur a créé un dictionnaire bilingue français-langue des signes (LSFB), que l'on peut interroger dans les deux langues, grâce à une technologie de pointe (reconnaissance faciale) et à l'accès à une vaste base de données compilant plus de 4.500 signes, mots et expressions. Cet outil est accessible gratuitement à un large public. Concrètement, l'utilisateur peut signer devant la caméra de son ordinateur ou encoder un mot dans le moteur de recherche. Le dictionnaire propose des vidéos, des suggestions d'usage et de contexte. Ces fonctionnalités sont actuellement uniques au monde.

>> Plus d'infos : dico.corpus-lsfb.be

Un adulte en errance sur cinq a moins de 26 ans

On compte plus de 6.000 personnes sans-abri ou sans chez-soi, dans neuf villes et régions en Belgique. Parmi elles, 1.208 ont entre 18 et 25 ans. C'est ce que révèle une étude menée par l'UGent, la KULeuven et l'UCLouvain. Les profils sont variés, les parcours compliqués.

© Adobestock

Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer quand on pense au profil-type de la personne sans-abri, 20 % d'entre elles ont entre 18 et 25 ans et ne vivent pas toutes à la rue. On parle de "sans chez-soi" car ces personnes dorment parfois sur le canapé d'un ami, en institution, ou encore dans un hébergement d'urgence. Des chercheurs et chercheuses de l'UGent, de la KULeuven et de l'UCLouvain, à la demande de la Fondation Roi Baudouin, ont mené une étude permettant d'identifier les profils de ces jeunes, leur situation et les raisons qui les ont menés vers un état de grande précarité. Objectif : dégager des solutions durables pour éradiquer l'errance des jeunes adultes.

Parmi les 18-25 ans en errance, près de 39 % sont des jeunes femmes, 52 % touchent un revenu d'intégration social...

Parmi les 18-25 ans en errance, près de 39 % sont des jeunes femmes, 52 % touchent un revenu d'intégration social et 46 % vivent en situation de sans-abrisme "caché" (ils dorment et vivent chez un ami ou un membre de la famille). Les raisons qui plongent les jeunes adultes dans ces conditions de vie sont multiples, selon l'étude. Elles sont généralement liées à la violence au sein de la famille, à l'assuétude, à la situation de pauvreté des parents, à des parcours migratoires traumatisants, etc. Des causes propres aux personnes concernées mais qui sont combinées à des mécanismes structurels d'exclusion sociale comme les difficultés d'accès à un logement, à un système de pauvreté structurelle ou encore à la reproduction dans l'enseignement des inégalités sociales.

Forte de ces données, la Fondation Roi Baudouin, en collaboration avec les chercheurs de l'étude propose une série de solutions : un travail préventif au sein des familles et des établissements scolaires, une approche sur mesure et une prise en charge de l'accès au logement et enfin, un accompagnement intensif par un seul référent qui pourra travailler au rythme du jeune adulte.

// SSo

>> Plus d'infos : kbs-frb.be > Publications et chiffres

La situation sociale en Wallonie : une détérioration réelle

L'Indice de situation sociale (ISS) est un indicateur complémentaire au produit intérieur brut (PIB). Il permet de dresser le bilan du progrès sociétal de la Wallonie en comparaison avec l'évolution du PIB par habitant. Cette nouvelle édition de l'ISS montre qu'entre 2004 et 2020, la situation s'est généralement améliorée. Ces résultats sont toutefois à nuancer.

Cette édition 2022 de l'ISS analyse les impacts des différentes crises et transformations sur l'évolution à court terme des conditions de vie et des inégalités sociales en Wallonie au travers de neuf dimensions : démographie, santé, logement, formation, sécurité, culture, valeurs, revenus et emploi. Cette analyse montre que l'enchevêtrement des crises et les transformations qui se sont démultipliées durant ces dernières années affectent l'ensemble de la population et provoquent une détérioration de la situation de nombreuses personnes, dont beaucoup se trouvaient déjà en situation de précarité. L'analyse quantitative est complétée par un focus qualitatif sur la grande précarité et l'urgence sociale, réalisé à partir d'entretiens avec des acteurs professionnels de l'intervention sociale wallonne.

On peut épingler l'état de santé mentale de la population wallonne qui devient très préoccupant, en particulier chez les jeunes. Les problèmes psychiatriques, quel que soit l'âge, sont insuffisamment pris en charge en raison de la saturation des services de santé mentale. Il est également inquiétant de constater l'écart croissant entre d'un côté, un marché du travail "protecteur", avec ses salaires cohérents par rapport au travail et ses avantages et, de l'autre côté, des emplois à temps partiel et des emplois précaires moins protecteurs, dans des secteurs moins rémunérateurs et dans des postes qui offrent également moins de perspectives. Les femmes sont fortement surreprésentées dans la deuxième catégorie d'emplois (secteurs des soins et de l'aide sociale, du commerce, de l'Horeca, des titres services...).

Ce rapport entend apporter une contribution à la prise de décision dans le cadre des mesures à adopter, notamment sur la question de la redéfinition ou de changement de paradigmes en matière de solidarité et de sécurité sociale.

// SC

>> Plus d'infos : iweps.be

© Adobestock

1,5 milliard de femmes privées de dépistages

Une étude internationale révèle que plus de 1,5 milliard de femmes dans le monde n'ont pas accès aux dépistages de cancers, de maladies cardiovasculaires ou d'infections sexuellement transmissibles.

© Adobestock

Plus tôt une maladie est détectée, plus grandes sont les chances d'en guérir. À l'inverse, un diagnostic tardif raccourcit d'autant la qualité et l'espérance de vie. En Belgique, nous avons la chance d'avoir un accès relativement aisé à toute une série de tests de dépistage ainsi qu'aux professionnels de la santé. Ce n'est pas le cas partout, loin de là !

Le deuxième rapport annuel du *Hologic Global Women's Health Index* – l'une des plus grandes études internationales sur la santé des femmes (1) – révèle que plus de 1,5 milliard d'entre elles ne bénéficient d'aucun test de dépistage des maladies les plus dommageables. En 2021, seuls 12 % ont déclaré s'être fait dépister un ou plusieurs cancers, par exemple. Et plus de 40 % n'ont consulté aucun professionnel de la santé dans l'année précédant l'enquête.

De nombreux obstacles empêchent les femmes de bénéficier de soins de santé préventifs. Le rapport identifie notamment la difficulté de trouver un logement et suffisamment de nourriture – quand elles ont le choix entre nourrir leur famille et se soigner, les femmes choisissent généralement la première option... – le manque de possibilités d'éducation et de formations et les risques pour leur sécurité. Sans surprise, ces obstacles sont à l'origine de niveaux record d'inquiétude (43 % des sondées), de stress (41 %), de tristesse (32 %) et de colère (26 %) chez les femmes du monde entier.

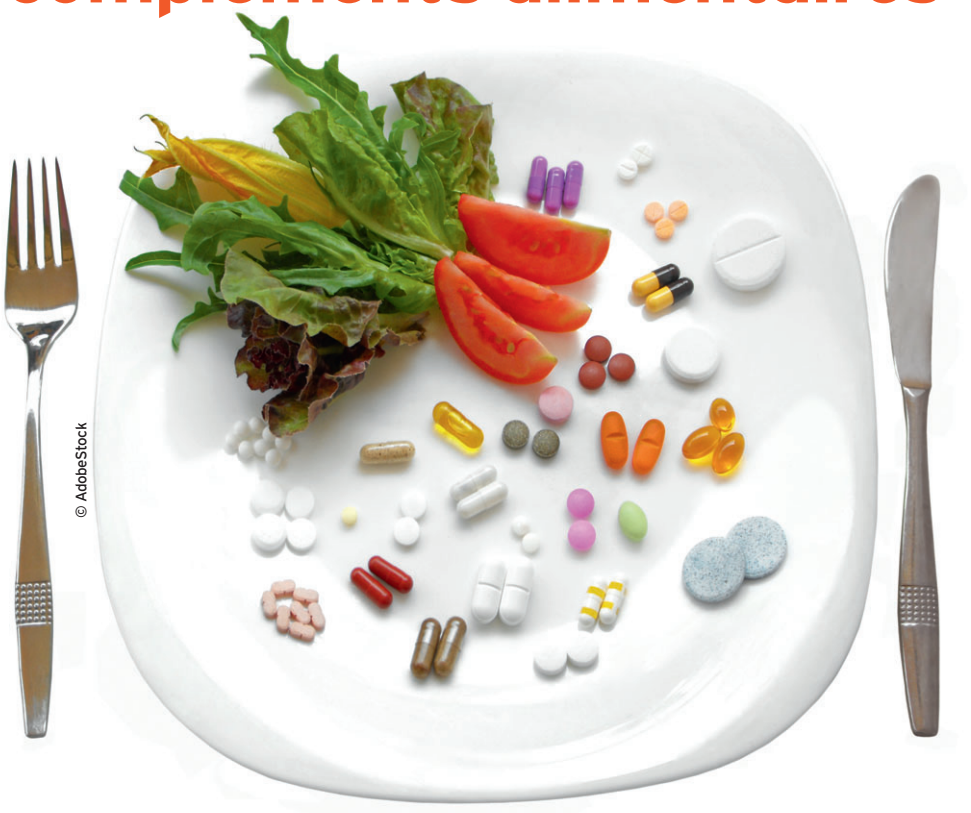
Cette étude attribue également un score (de 1 à 100) de santé des femmes à chaque pays étudié en fonction des infrastructures et soins auxquels elles ont accès. Les résultats ne sont pas très glorieux. En effet, le score moyen mondial n'est que de 53, soit un point de moins qu'en 2020. Avec un indice de 61, la Belgique n'est pas trop mal lotie et se situe au même niveau que les États-Unis, par exemple. Taiwan est en tête du classement avec 70 points et l'Afghanistan occupe une triste dernière place avec un indice de 22. Or, comme le souligne le président d'Hologic, qui a commandité l'étude (2), *"le bien-être des femmes est à la base de la santé des familles, des communautés, des sociétés et des économies"*.

// CL

1. Environ 66.000 femmes et filles de plus de 15 ans ont été interrogées dans 122 pays et 140 langues.
2. Source : womenshealthindex.com

Nutrition

Les promesses des compléments alimentaires


© AdobeStock

Sans les diaboliser, il convient de s'interroger sur l'utilité et l'efficacité des compléments alimentaires. Ces produits sont censés avoir un effet positif sur l'organisme. Mais qui contrôle ces allégations ?

Renforcer le système immunitaire, perdre du poids, soulager les jambes lourdes, booster la mémoire, calmer le stress, aider à dormir, assouplir les articulations... Les compléments alimentaires promettent bien des choses ! En théorie, ces gélules, ampoules, poudres et autres gouttes sont censées compléter les apports alimentaires... sans pour autant s'y substituer. C'est un point sur lequel les autorités sanitaires, les professionnels de la santé et même les associations représentant le secteur des compléments alimentaires s'accordent : pour avoir tous les minéraux et vitamines – ce que l'on appelle les micronutriments – nécessaires à une bonne santé, rien ne remplace ni ne vaut une alimentation saine, variée et équilibrée. Oui, mais voilà : tout le monde ne suit pas les recommandations en la matière, loin de là !

Cibler ses (vrais) besoins

Selon la dernière étude menée sur la question (1), les Belges consomment, par exemple, 255 g de fruits et légumes par jour en moyenne. Or, nous devrions en manger au moins 400 g, soit l'équivalent de cinq portions. La plupart d'entre nous ne consomment pas non plus assez de légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.) ni de noix et graines, sources précieuses de micronutriments et de bons acides gras. En revanche, nous mangeons trop de sel, trop de sucres et trop de graisses. Dans ces circonstances, pas étonnant qu'une partie significative de la population n'atteigne pas les apports journaliers recommandés pour chaque micronutriment et, le cas échéant, développe l'une ou l'autre carence... Surtout celles et ceux qui ont des besoins spécifiques accrus. Exemples : le calcium pour les personnes atteintes d'ostéoporose, la vitamine B12 (que l'on trouve principalement dans les viandes) pour les végétariens et végétaliens, l'acide folique que l'on prescrit souvent aux femmes enceintes ou désireuses de l'être, etc. Bref, un apport supplémentaire en vitamines et/ou minéraux peut être utile pour (ré)atteindre l'équilibre.

PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES QUAND ON A ASSEZ DE TOUT EST PARFAITEMENT INUTILE...

Encore faut-il identifier le(s) micronutriment(s) dont nous manquons exactement ! Pour le savoir, il n'y a qu'un moyen : demander à son médecin un bilan sanguin. En effet, faire une cure de vitamines et/ou minéraux quand on a "assez de tout" est parfaitement inutile. Au mieux, notre organisme éliminera le surplus. Au pire, on s'expose à de potentiels effets secondaires indésirables. Certains produits entrent même en interaction avec certains traitements, notamment anticancer. Raison pour laquelle il ne faudrait jamais prendre de complément alimentaire sans en parler au préalable à un professionnel de la santé.

Qu'est-ce qu'une allégation ?

Les compléments alimentaires contiennent généralement des vitamines, des minéraux, des plantes ou d'autres substances, censés posséder des caractéristiques particulières et avoir un effet (positif) sur l'organisme. Les firmes qui commercialisent ces produits communiquent d'ailleurs abondamment à ce sujet. Il existe deux types d'allégations :

- Les allégations de santé renvoient à un effet de la denrée ou l'un de ses constituants sur une fonction du corps. Exemple : *"Le calcium est nécessaire au maintien d'une bonne ossature"*.
- Les allégations nutritionnelles renvoient plutôt au contenu énergétique de la denrée ou à son contenu en nutriments ou autres substances. Exemples : un aliment light, *"riche en calcium"*, *"pauvre en sel"*, etc.

Comme expliqué sur le site du SPF Santé publique, si *"ces allégations peuvent constituer un renseignement utile pour les consommateurs comme pour les professionnels de la santé en vue de mieux cerner certaines caractéristiques d'un aliment ou rechercher des effets spécifiques"*, elles sont aussi *"utilisées comme argument de vente"* par les firmes. Il convient donc de s'assurer qu'elles sont véridiques.

Le trajet d'une allégation

Depuis 2007, un règlement européen définit les critères et pratiques concernant les allégations nutritionnelles et de santé. Entre autres, celles-ci ne peuvent être fausses, trompeuses ou ambigües ni encourager la consommation excessive d'un aliment. Elles doivent aussi reposer sur des preuves scientifiques reconnues et sont soumises à des conditions strictes d'utilisation. Exemple : l'allégation *"allégé en..."* n'est autorisée que si la réduction en calories, en sucres ou en matières grasses est inférieure d'au moins 30 % par rapport aux produits similaires non light.

LES ALLÉGATIONS DE SANTÉ ET NUTRITIONNELLES SONT RÉGLEMENTÉES AU NIVEAU EUROPÉEN.

Quant aux allégations de santé, elles sont très encadrées et doivent suivre tout un trajet institutionnel. *"Si une firme veut utiliser une nouvelle allégation pour un produit, elle doit d'abord déposer un dossier au niveau européen*, explique Vinciane Charlier, porte-parole du SPF Santé publique. *L'allégation de santé est ensuite évaluée par l'Autorité européenne de Sécurité des aliments (EFSA) qui émet un avis (2). Enfin, la Commission européenne puis les États membres décident si, oui ou non, ils autorisent l'allégation de santé."* À l'heure actuelle, environ 2.500 allégations ont été approuvées au niveau européen. Cette liste est en constante évolution. Ainsi, les vertus de nombre de plantes sont encore en cours d'évaluation.

Akkermansia : un cas d'école

Si l'autorisation est gérée au niveau européen, les contrôles se font au niveau national. En Belgique, trois instances peuvent intervenir pour des infractions liées aux allégations : l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaine alimentaire (AFSCA), l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé (AFMPS) et le SPF Économie. Des plaintes peuvent aussi être introduites par ou auprès du SPF Santé publique, comme le complément alimentaire à base d'*Akkermansia muciniphila* en a récemment fait l'expérience.

Développée par des chercheurs de l'UCLouvain et mise sur le marché belge début septembre, cette bactérie intestinale pasteurisée faisait état dans certaines communications, notamment sur le site web de la firme et sur les présentoirs en pharmacie (3) d'un impact positif sur la perte de poids. Il s'agit là d'une allégation de santé non autorisée. Et pour cause : en septembre, aucun dossier concernant *Akkermansia* n'avait été déposé au niveau européen. Cela ne signifie pas forcément que la bactérie est inefficace. Les premiers essais cliniques – qui doivent toutefois être confirmés par d'autres études – suggéraient un effet positif d'une cure de trois mois sur certains paramètres métaboliques. Simplement, ces allégations de santé n'ayant pas (encore) été évaluées et approuvées par l'EFSA, *"la firme n'a pas le droit de communiquer en induisant un quelconque effet de* Akkermansia Muciniphila *sur la santé*, précise Aline Van den Broeck, porte-parole de l'AFSCA. *Nous suivons ce dossier de très près et le traitons en profondeur. Une sanction telle qu'un avertissement, un procès-verbal ou une amende à l'encontre de cette firme pourrait suivre (...) Notre message aux consommateurs est le suivant : si quelque chose est trop beau pour être vrai, méfiez-vous !"*

// CANDICE LEBLANC

Et les médicaments, alors ?

Au niveau réglementaire, l'une des grandes différences entre un complément alimentaire et un médicament tient au trajet (beaucoup plus long, complexe et cher !) que le second doit suivre avant d'être autorisé sur le marché. Si une firme pharmaceutique souhaite commercialiser un nouveau médicament en Europe, elle doit soumettre un dossier à l'Agence européenne du médicament (EMA). Ce dossier doit notamment contenir les résultats exhaustifs de trois phases d'essais cliniques (c'est-à-dire menés sur des êtres humains).

- La *phase 1* vise à déterminer la dose biologiquement active d'une nouvelle molécule chez l'humain, ainsi que la dose maximale tolérée par celui-ci. L'idée est de vérifier si l'on obtient les mêmes effets positifs que les tests réalisés au préalable en laboratoire. Les essais cliniques de phase 1 sont menés sur un tout petit nombre de patients atteints de la maladie visée, souvent après avoir épuisé toutes les options thérapeutiques.
- La *phase 2* a pour but de démontrer et de mesurer le degré d'efficacité de la nouvelle molécule par rapport au traitement standard ou au placébo. Ces essais sont souvent randomisés, "en double aveugle". Cela signifie qu'un groupe de patients tirés au hasard reçoit la nouvelle molécule tandis qu'un autre groupe reçoit le traitement standard ou un placébo. Ni les participants ni les médecins qui coordonnent l'étude ne savent qui reçoit quoi, afin de garantir l'impartialité des résultats.
- La *phase 3*, menée à large échelle sur des milliers de patients, vise à confirmer les résultats de la phase 2 tout en répertoriant et documentant les effets secondaires indésirables. L'EMA y est très attentive.

L'EMA épluche ces études, vérifie les données et demande parfois des renseignements complémentaires à la firme. Si tout est en ordre et scientifiquement concluant, elle délivre une autorisation de mise sur le marché (AMM) européen. C'est alors aux autorités nationales d'autoriser la commercialisation du médicament sur leur territoire et de décider de son éventuel remboursement.
Après avoir reçu l'AMM, les firmes pharmaceutiques mènent souvent des études de phase 4. En effet, les données de la vie réelle sont très utiles pour détecter d'éventuels nouveaux effets indésirables et pour mesurer l'efficacité à long terme d'un traitement.

(1) L'enquête de consommation alimentaire (ECA) nationale représentative la plus récente réalisée dans notre pays remonte à 2014-2015.
(2) C'est aussi l'EFSA qui est compétente pour évaluer scientifiquement les nouveaux aliments qui arriverait sur le marché européen.
(3) La firme a reçu un courrier du SPF Santé publique faisant étant de ces irrégularités. Elle a entrepris de les corriger.

Langage

"Je parle comme une rivière" : des mots pour parler du bégaiement

À travers l'histoire vraie d'un enfant dont les mots s'entortillent, glissent et restent coincés, le livre "Je parle comme une rivière" évoque avec délicatesse le bégaiement et la souffrance qui l'accompagne trop souvent. Or en parler est essentiel, estime la logopède Véronique Stuyvaert, pour déjouer la honte et les idées reçues.

"Ma bouche ne marche pas. Elle est pleine à craquer des mots que je ne peux pas prononcer", écrit l'auteur canadien Jordan Scott dans le très bel album jeunesse "Je parle comme une rivière". Il y revient sur un souvenir marquant de son enfance. Lorsqu'après les journées d'école *"trop difficiles pour parler"*, son père l'emmenait marcher et jouer en silence le long de la rivière. *"Tu vois l'eau qui bouge ?"*, lui dit-il un jour, *"c'est comme ça que tu parles"*. Ces mots accompagnent depuis lors le petit garçon devenu poète. L'image de la rivière l'a aidé à accepter son bégaiement. À en parler, à l'aimer même. *"Le bégaiement est terriblement beau"*, écrit-il aujourd'hui, *"Parfois, je voudrais parler sans m'inquiéter, mais ce ne serait pas moi"*. Grâce à des textes beaux, simples et justes, magnifiquement illustrés par Sydney Smith, "Je parle comme une rivière" fait découvrir à ses lecteurs la face cachée du bégaiement : la lutte pour faire sortir les mots, l'orage qui gronde à l'intérieur, et la beauté de la différence.

"Je parle comme une rivière", de Jordan Scott et Sydney Smith, traduit de l'anglais par Shaïne Cassim, Didier Jeunesse, 2021. Dès 5 ans.

© Didier Jeunesse

Entretien

"L'acceptation est essentielle"

Véronique Stuyvaert est logopède spécialisée et l'une des fondatrices de l'Association Parole Bégaiement (APB) Belgique. "Je parle comme une rivière" a trouvé sa place dans son cabinet, aux côtés d'autres livres qui peuvent aider ses patients à accepter leur différence, et le reste du monde à mieux les comprendre.

En Marche : Que sait-on du bégaiement et de ses causes ?

Véronique Stuyvaert : Le bégaiement est un trouble moteur de la parole, de l'écoulement des mots. Les personnes qui bégaient savent donc très bien ce qu'elles veulent dire, mais les mots ne sortent pas. Leur cerveau ne réagit pas, lors de la parole, de la même façon que celui d'une personne qui ne bégaie pas. Quelque part sur le chemin de l'air, quelque chose est fermé. Soit au niveau des cordes vocales, soit au niveau de la langue, soit au niveau des lèvres... Ce qui fait qu'elles butent sur les mots, répètent des morceaux de mots, prolongent certains sons...
Il faut distinguer ce qu'on appelle le bégaiement "développemental", qui est généralement d'origine génétique et qui apparaît pendant l'enfance, du bégaiement dit "acquis", qui peut faire suite à un accident vasculaire cérébral, un traumatisme crânien... Mais contrairement à certaines idées reçues, le bégaiement n'a pas pour origine un choc émotionnel. S'il y a souffrance psychologique, c'est une conséquence plutôt qu'une cause du bégaiement.

IL FAUT DISTINGUER LE BÉGAIEMENT "DÉVELOPPEMENTAL", DU BÉGAIEMENT DIT "ACQUIS"...

EM : Le bégaiement peut être une source de souffrance, à l'école par exemple ?

VS : Toutes les personnes qui bégaient n'en souffrent pas. Mais bien sûr, quand on n'arrive pas à parler, cela suscite des émotions. Il peut y avoir une perte de confiance en soi, parfois l'envie d'éviter de parler. Dans certains cas, cela peut évoluer vers une phobie sociale ou scolaire.
En maternelle, les choses se passent en général assez bien. Ce sont plutôt les parents qui souffrent. Ils ont peur qu'on se moque de leur enfant, qu'on ne veuille pas être copain avec lui. Pour les enfants, c'est souvent à partir de l'entrée en primaire que la vie devient plus compliquée. Les autres enfants commencent à faire des remarques, et puis il faut s'exposer un peu plus, lire à haute voix, se présenter... Or le stress et les émotions, positives comme négatives, aggravent le bégaiement. La pression du temps aussi. Quand un enfant doit attendre son tour pour lire à haute voix, il a tout le temps de se dire *"ça ne va pas aller, je vais bégayer..."*. C'est pour ça qu'il faut bien collaborer avec les enseignants. Nous prenons contact avec eux, soit directement, soit via les parents, pour leur expliquer qu'ils peuvent aider l'enfant s'il est en difficulté. Cela se complique encore en secondaire, où il y a plein de profs différents. Et puis à l'adolescence, on n'a pas envie d'être différent des autres... Pour les adultes, c'est souvent la recherche d'emploi qui pose problème. À chaque âge ses difficultés.

EM : Quelle prise en charge proposent les logopèdes ?

VS : Tout dépend de l'âge. L'idéal est d'intervenir entre 3 ans et demi et 5 ans. La thérapie va alors beaucoup travailler sur les interactions parents-enfant. Un parent sera toujours présent aux séances, et on va lui montrer ce qu'il peut faire pour aider son enfant : réduire sa vitesse de parole, ne pas lui poser de questions trop ouvertes, ne pas lui couper la parole trop rapidement, prendre un petit moment spécial avec lui, 10 minutes par jour... Il faut essayer que l'enfant vive des moments de fluence, pour qu'il ne perde pas confiance en sa parole.
À partir de 5 ou 6 ans, l'enfant devient acteur de sa thérapie et la prise en charge devient plus régulière. Aux adolescents, on va demander d'appliquer certaines stratégies aidantes pour que leur parole soit plus fluide : bien faire des pauses, faire des phrases plus courtes, allonger un peu les voyelles, exagérer un peu la prosodie... Souvent ils nous disent : *"Je fonce en parlant, comme ça j'en suis quitte le plus vite possible"*, mais c'est tout ce qu'il ne faut pas faire. On s'occupe aussi de leurs émotions, de leurs croyances. Ils ont chacun leurs "trucs" pour ne pas bégayer : accélérer, éviter de parler, changer des mots... Ces stratégies sont malheureusement sources de bégaiement supplémentaire.

EM : Le bégaiement peut-il disparaître tout à fait ?

VS : Dans 70% des cas, le bégaiement passe tout seul dans la petite enfance. Mais la médecine actuelle n'est pas capable de prédire quel enfant va récupérer naturellement. Or si on attend, on risque de laisser passer un temps précieux. Car les études nous montrent que plus on s'y prend tôt, plus il y a de chances que le bégaiement disparaisse. C'est le cas pour la majorité des enfants qui démarrent une thérapie avant l'âge de 5 ans, pour autant que les enseignants et les parents s'y mettent aussi et que les séances soient suivies de façon très régulière. À l'inverse, plus on s'y prend plus tard, plus l'enfant a le temps de développer des stratégies qui l'éloignent d'une communication saine, et plus ce sera compliqué à résoudre. On peut alors améliorer les choses, mais le bégaiement risque d'être encore un peu présent.

L'IDÉAL EST D'INTERVENIR ENTRE 3 ANS ET DEMI ET 5 ANS. LA THÉRAPIE VA ALORS TRAVAILLER SUR LES INTERACTIONS PARENTS-ENFANT.

EM : Il y a une part d' "acceptation" dans la thérapie ?

VS : Oui, l'acceptation est essentielle parce que tant qu'on n'est pas ouvert au diagnostic, on n'est pas ouvert à changer les choses. Chez les jeunes enfants, ce sont plutôt les parents qui doivent accepter. Que pour le moment, la parole est peu compliquée. Ils sont dans la lutte, ils essayent plein de choses... Quant à l'enfant, c'est important qu'il comprenne que ce n'est pas de sa faute et que ce n'est pas en essayant de cacher son bégaiement qu'il va passer, au contraire. Aux plus jeunes, on va surtout dire : *"Tu sais, ça arrive à plein d'enfants, il y en a beaucoup d'autres qui viennent chez moi et qui ont la même chose que toi"*. Quand ils sont un peu plus grands, on peut utiliser des analogies pour qu'ils comprennent. Leur dire : *"C'est comme si tu avais reçu une voiture de course à la place d'une voiture classique et que tu voulais conduire en ville. C'est compliqué. Ton cerveau veut aller plus vite, mais il n'arrive pas à suivre"*.
Le but premier de la thérapie ne doit pas être d'éradiquer à tout prix le bégaiement, mais de donner envie de communiquer, et de communiquer de façon saine. Il vaut mieux être soi-même, avec des petits accrocs de temps en temps... Ce n'est pas facile d'oser dire : "*Ne vous inquiétez pas, parfois je bloque les mots, chez moi c'est normal*". Mais c'est le fait de l'accepter qui fait qu'on arrive à trouver le rythme qui permet d'être plus fluide.

EM : Est-ce qu'on parle assez du bégaiement ?

VS : Certainement pas. Il faut que la société accepte que bégayer n'empêche pas de travailler, d'étudier, de décrocher un emploi. Il y a d'ailleurs de nombreuses personnes connues qui bégaient, comme le président des États-Unis, Joe Biden. Je pense que si on en parlait plus, ça ferait moins peur. Il y aurait moins de fausses idées qui circuleraient. Et les gens seraient peut-être moins gênés de l'annoncer. C'est vécu comme une honte parfois. Les parents n'osent pas toujours en parler à l'école de peur qu'on stigmatise leur enfant ! Alors que c'est tout le contraire : ne pas en parler ouvertement, c'est pire. D'autant plus que l'enfant risque de sentir la gêne de ses parents et de se sentir responsable. C'est donc important d'en parler là où c'est nécessaire, et quand c'est nécessaire. On dit que le bégaiement fond au soleil : plus on le cache, plus il nous envahit. Quand on ose l'exposer, par contre, il diminue.

// PROPOS RECUEILLIS PAR VALENTINE DE MUYLDER

© Didier Jeunesse

Que faire si mon enfant bégaie ?

Aux parents qui constatent que leur enfant bégaie, Véronique Stuyvaert conseille de **prendre rendez-vous avec un ou une logopède spécialisé** ou de contacter l'Association Parole Bégaiement (APB) Belgique : *"Quelqu'un qui est bien formé peut faire la différence entre un enfant qui hésite, qui cherche ses mots, et un enfant qui bégaie. Si l'enfant est très jeune, on ne va peut-être pas le prendre tout de suite de façon régulière. Mais on va pouvoir conseiller les parents."* Elle met par ailleurs en garde contre les solutions "miracles" proposées sur internet. Pour des informations fiables, elle recommande plutôt de se tourner vers l'APB Belgique (begayer.be) et l'APB France (begaiement.org), vers le blog "Goodbye Bégaiement" (goodbye begaiement.blogspot.com), ou encore vers l'association canadienne ABC et sa série de podcasts "Je je je suis un podcast" (abcbegaiement.com).

Écologie

Funérailles : rester vert jusqu'au bout

© Adobestcok

La nouvelle génération d'entrepreneurs est consciente qu'il est important d'offrir une alternative écologique à ceux qui le souhaitent.

Que l'on choisisse l'inhumation ou la crémation, notre mort aura un impact sur l'environnement. Quand on a été attentif aux questions écologiques durant sa vie, est-il également possible de "mourir écolo" ? C'est ce que propose, à ceux dont c'est la dernière volonté, une nouvelle génération d'entrepreneurs de pompes funèbres.

Cléo Duponcheel est à mille lieues de l'image que l'on se fait habituellement du "croque-mort". À 32 ans, la jeune femme fait partie de cette nouvelle génération d'entrepreneurs de pompes funèbres, qui n'est pas née dans la profession – à l'instar des notaires, l'entreprise se transmet souvent de "père en fils" – et entend bien donner un coup de jeune au secteur. Cléo aborde son métier avec sérieux mais légèreté. *"Me présenter raide comme un piquet en murmurant 'sincères condoléances', ce n'est pas mon truc. Quand j'arrive chez les gens, je ne suis pas habillée en noir, j'ai le sourire, je pose des questions sur le défunt car je veux savoir de qui je vais m'occuper. Le fait que je sois jeune et de sexe féminin surprend parfois les familles, mais je pense que cela leur permet aussi de se sentir plus à l'aise."* Avec "Croque-madame", Cléo offre des funérailles "classiques" mais aussi personnalisées : célébrer l'être disparu dans un lieu atypique, en présence d'artistes... Des obsèques qui ont toutes un point commun : elles sont éthiques et écologiques !

L'utopie du "100 % vert"

"J'essaye de réduire l'impact écologique des funérailles par une foule de petits gestes, qui peuvent paraître anodins mais qui, mis bout à bout, vont dans la bonne direction : je limite les trajets en voiture au maximum, je n'imprime que ce qui doit impérativement l'être, j'essaie de proposer des fleurs de saison, même si c'est parfois compliqué... Au niveau des cercueils, je fais attention aux essences utilisées et surtout, à leur provenance : certains cercueils sont meilleur marché car fabriqués en Asie ou dans les pays de l'Est. Mais par qui et dans quelles conditions de travail ?" Cléo Duponcheel a également cessé de pratiquer des soins de conservation sur les défunts. Ces soins, dits de thanatopraxie ou d'embaumement, permettent de conserver le corps pendant plusieurs jours jusqu'à la mise en bière. Concrètement, on injecte dans la dépouille jusqu'à dix litres d'un produit stérilisant contenant en grande partie du formaldéhyde (ou formol) – mais aussi du méthanol ou de l'éosine – pour ralentir le processus de décomposition. Des composés qui, lorsque le corps se décompose enfin, s'infiltrent dans la terre et polluent le sol et les eaux environnantes. *"Ces produits sont aussi dangereux pour ceux qui les manipulent*, précise Cléo. *J'ai d'ailleurs perdu une partie de mon odorat à cause d'eux..."*

Pour Cléo Duponcheel, *"le meilleur cercueil est celui qui n'existe pas. Mais pour le moment, il est impossible de proposer des funérailles 100 % vertes, les deux seuls modes de sépulture autorisés par la loi belge étant l'inhumation et la crémation."* Deux procédés qui impactent l'environnement chacun à leur manière, selon la jeune entrepreneure. La crémation, de plus en plus courante, consiste à soumettre la dépouille à une température de près de 1.000°C. Mais atteindre une telle chaleur est coûteux en énergie fossile et la combustion du corps et du cercueil dans lequel il doit obligatoirement être placé génère des rejets toxiques dans l'atmosphère (CO_2, métaux lourds, particules fines, dioxines si le corps a été embaumé...). Chaque année, environ 20.000 m^3 de bois, dont la provenance est parfois loin d'être durable, sont utilisées pour la crémation et pour l'inhumation. Par ailleurs, dans les cimetières, les pierres tombales – souvent transportées depuis la Chine ou l'Inde, l'utilisation des pesticides et d'eau pour l'entretien du terrain, pèsent aussi dans la balance écologique.

Carton, osier ou rotin

Cléo se remémore les rites funéraires juifs ou musulmans, auxquels elle a déjà participé : *"Le corps est enterré sans cercueil, enveloppé d'un simple linceul* (un drap en matière 100% naturelle, NDLR). *La dépouille est manipulée par plusieurs porteurs, avec énormément de précautions et de respect. Il y a beaucoup de beauté dans ce type de cérémonie"*, précise-t-elle. Autorisée sous certaines conditions en Flandre depuis 2004 et plus récemment à Bruxelles (2018) et en Wallonie (2019), l'inhumation en "enveloppe d'ensevelissement" reste néanmoins confidentielle dans le monde catholique. Depuis plusieurs années, Cléo milite pour l'autorisation d'une technique révolutionnaire et résolument écologique : l'humusation. Ce "compostage" du corps, réalisé en le recouvrant d'un mélange végétal, rencontre encore chez nous de nombreux obstacles, notamment législatifs (voir encadré).

"La vente de cercueils en carton reste encore rare, mais les mentalités commencent à changer." C. Vanhorebeke

L'humusation, ce "retour ultime à la terre", intéresse également beaucoup Cédric Vanhorebeke. L'écologie est dans l'ADN de ce jeunes entrepreneur bruxellois : né "dans la pompe funèbre", il a travaillé pour son père avant de lancer sa propre coopérative, Alveus. Cédric fut le premier à proposer des funérailles vertes en Belgique. Il a également mis sur le pied le premier funérarium 100 % écologique de Belgique, fonctionnant à très basse énergie et utilisant notamment des toilettes sèches. Cédric Vanhorenbeke commercialise uniquement des cercueils écologiques, en carton, en osier, en rotin ou en bois certifié durable. Il n'est pas le seul dans le pays, mais il est le seul à proposer exclusivement des modèles écologiques dans son catalogue. *"La vente de cercueils en carton reste encore rare, mais les mentalités commencent à changer. Au départ, la Fédération des pompes funèbres n'y croyait pas du tout : elle avait peur que ce type de cercueil ne soit pas assez solide pour supporter le poids d'un corps, qu'il craque en pleine cérémonie, ou encore qu'il laisse passer les odeurs"*, se souvient-t-il. Lui non plus ne pratique pas de soins de conservation et se contente de soins "de présentation". *"Nous conservons le corps au froid, sur une table réfrigérée. Conventionnellement, les funérailles se font trois ou quatre jours après le décès, ce qui ne pose aucun problème de conservation lorsque le corps est préservé de la sorte."* Cédric Vanhorenbeke suggère également aux familles qui souhaitent des obsèques respectueuses de l'environnement de garder le corps au domicile lorsque c'est possible, comme cela était fait traditionnellement. *"Aujourd'hui, le défunt est tout de suite envoyé dans un funérarium, parfois très loin de son lieu de décès. Pour rendre visite à la dépouille, les familles et les proches doivent avaler les kilomètres."*

Envoyer les clichés *ad patres*

Écologiste convaincu, Cédric se félicite des efforts fournis par la profession pour limiter son impact sur l'environnement. *"On commence à bousculer l'immobilisme du secteur, qui ne peut plus ignorer cette demande écologique des familles. Le but n'est pas de faire disparaître complètement les funérailles 'classiques', elles ont une grande valeur, émotionnelle ou traditionnelle, pour de nombreuses familles. Mais il y a 10 ans, la question des funérailles écolo était inexistante. Et, lorsqu'elle était abordée, elle s'accompagnait souvent de clichés : le cercueil en osier, le corbillard électrique ou tiré par des chevaux ... Or, de plus en plus, le secteur se penche sur les façons de compenser au quotidien son empreinte environnementale. Nous avons aussi un rôle d'éducation : il nous revient de sensibiliser les familles, en les informant sur l'impact de certaines pratiques, qui paraissent immuables car elles ont toujours été là."* Cléo Duponcheel abonde dans ce sens, elle qui forme également de futurs entrepreneurs de pompes funèbres. *"Cette nouvelle génération d'entrepreneurs est consciente qu'il est important d'offrir une alternative écologique à ceux qui le souhaitent. La mort concerne tout le monde. Mais elle est encore étouffée par les tabous qui l'entourent, ce qui l'empêche d'évoluer au rythme de la société. Ce n'est pas parce qu'on parle de la mort qu'elle va nous tomber dessus ! C'est en la dédramatisant, en l'acceptant dans nos vies – comme étant la vie d''après' – que l'on pourra enfin avoir un débat constructif autour d'elle, y compris en matière d'écologie."*

// JULIEN MARTELEUR

L'humusation : c'est quoi ?

L'humusation transforme le corps mort en compost humain, en utilisant des micro-organismes, les humuseurs. Concrètement, la dépouille est amenée dans un cercueil réutilisable, seulement enveloppée d'un linceul biodégradable, sans avoir subi de soins de conservation. Elle est déposée sur un lit végétal de 20 cm d'épaisseur gorgé d'eau de pluie et composé de broyats de bois d'élagage, puis enseveli par 2m^3 de ce même mélange. La température du corps monte à 60°C : les bactéries du corps libèrent des enzymes qui désagrègent les tissus, ce qui fait que la dépouille s'enfonce dans les copeaux de bois sur lesquels elle repose. Après 12 mois, toutes les cellules de la dépouille sont métamorphosées en +/- 1,5 m^3 d'humus sain et fertile.

Francis Busigny, président de l'association "Métamorphose pour mourir", se bat depuis 2014 pour la légalisation de cette pratique. *"Une étude défavorable et, à nos yeux, incomplète de l'UCLouvain a renvoyé notre projet sur l'étagère du comité consultatif de bioéthique,* déplore-t-il. *Il nous faut à présent recommencer de nouvelles expériences, à nos frais."* Francis Busigny ne désespère pas de voir l'humusation prochainement autorisée en Belgique.*"Le but n'est pas de supprimer les pratiques actuelles, mais de proposer une alternative véritablement écologique et pleine de symbolique"*, précise-t-il encore.

>> Plus d'infos sur l'humusation sur humusation.org

PETITES ANNONCES

COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

Grille tarifaire selon la rubrique :

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

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

1. Rédigez votre annonce en lettres capitales et en indiquant la rubrique désirée. Les annonces ne doivent pas dépasser 190 caractères, espaces compris. Au-delà, elles seront recoupées par nos soins.
ATTENTION NOUVEAU NUMÉRO DE COMPTE.
2. Effectuez votre virement ou versement sur le compte IBAN : **BE85 0689 4311 9206** au nom des Éditions Mutuellistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.
3. Envoyez votre annonce en joignant votre **vignette jaune** ainsi que **la preuve de votre paiement** au Service des petites annonces - En Marche - 579 chée de Haecht, BP 40 - 1031 Bruxelles ou par fax : 02/246.46.30 ou par courriel à enmarche@mc.be – tél : 02/246.46.27

Dates ultimes de rentrée des annonces :

Le **vendredi 18 novembre** pour l'édition du **1er décembre.**
Le **vendredi 16 décembre** pour l'édition du **5 janvier.**

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

Av.: 4 pneus hiver Michelin, 185 65 1588, très bon état. 02-355.86.42 Tubize. (A57170)

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)

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)

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)

Av.: combinaison moto en cuir homme 175-180cm, Vintage, coul. brune et roux, 180€, année 80, comme neuve. 0479-57.73.57. (DI57160)

Av.: coffre-fort mural de sécurité en acier à clé, 35 x 25 x25, acheté: 90,14€, vend: 50€. 084-36.75.37 Marche-en-Famenne. (DI57168)

Av.: l'Intégrale Michel Sardou, 18CD, 8 DVD, 1 livre, état neuf : 150€, J. Brel 100 plus belles chansons, 5CD, état neuf : 75€, 3 cravates Tintin, étiquettes d'origine, 30€. 0476-42.56.36. (DI57155)

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. (EM57106)

Dame 76a., cherche hébergement comme dame de compagnie dans famille à Bruxelles. 016-80.78.33 entre 15h et 16h. (EM57156)

Location

URGENT, dame pensionnée cherche maison à louer, région Bray, entité Estinnes, Waudrez. 0477-95.24.59. (LO57167)

Immobilier

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

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.: faut. pliable c/valise à roulettes, élect. ou manuel, batterie Lithium, état neuf, à discuter + fauteuil releveur 2 moteurs, revêtement accoudoir gauche à remplacer, moitié prix + chaise percée neuve, protections L l, super. 082-22.56.97. (MA57158)

Av.: vélo d'appartement Tunturi, peu servi, appareil de muscu. abdos, état neuf, prix dérisoires, à enlever rég. de Tournai. 0486-30.53.68. (MA57169)

Av.: suite décès, faut. roulant électr., pliable, Invacare Kompas, tr. maniable avec chargeur et manuel d'utilisation, achat: 2.250€, laissé: 1.750€, peu utilisé pdt. 1an, éventuellement rampes d'accès dispos., à enlever à Wasseiges. 0499-21.64.11. (MA57173)

Av.: fauteuil roulant électr., différentes positions, état neuf, 650€, siège pour monte escaliers, très bon état, 600€. 0494-22.66.13. (MA57175)

Mobilier

Av.: 2 lits enfts. superposés en pin, 2m/0,95m, 120€, tv Samsung écran plat, 60€, livres et jouets enfts., 40€, le tout en bon état. 081-74.14.26. (MO57176)

Villégiature (Belgique)

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)

Westende, àl. très beau studio moderne, coin digue, vue mer, 2e ét., 4p., 1 ch. sép, tvc., tt conf, asc., 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)

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 (VB57174)

Middelkerke, appart. face mer, 4p., 1ch., gd.liv., cuis.éq., tt.conf., terr., 4e ét., asc., wifi, àl. Noël du ve. 23 au ve.30/12, sem. ou quinz., tte. l'année. 060-21.22.79 – 0473-42.48.27. (VB57145)

Coxyde digue, àl. appart. tr. soigné, 2e ét., 2-6p., 2ch., tt. conf., l-v., wifi, balcon, doc. et tarifs/mail/demande. thill.roland@gmail.com – 063-57.23.71 – 0473-73.04.29. (VB57164)

Coxyde, appart. 5p., 2ch., sdb., wc., cuis., liv., 30m digue, côté soleil, tt. conf., tv Télénet, dvd. 0473-69.94.34 – 04-370.15.63. (VB57165)

Côte d'Opale, Bray-Dunes, près La Panne, splend. appart. traversant sur digue, terr. pl. sud à l'arrière, sup cft, pkg sous-sol, photos et infos. 0498-66.75.62 ou michel.coipel@unamur.be (VB57172)

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.appartgrau.be (VF55912)

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

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 touristiques. dont Orval. 0476-92.64.40. (VF57143)

Le Crotoy, Baie de Somme, mais. 4p., 2ch., terrasse, jard., pkg., endroit très calme, à 150m de la plage. 0498-45.83.73. (VF57166)

A Lacanau-Océan, mais. sup. cft., 5p., terr., ds. résid. avec pisc., plage, forêt, lac, vélo, sports, photos et infos. 0498-66.75.62 ou michel.coipel@unamur.be (VF57171)

Villégiature autre pays

Albir, Benidorm, appart. 2ch.+ 2sdb., gd. liv., terr. ferm., tv + chaîne, pisc., asc., gar. dominiquewaguemans@gmail.com – 0034-616.134.216. (VA57129)

Esp. Calpe, l'Atzubia, 1e ét., mais. 4 à 6p., 2ch., tv, wifi, terr. Sud, cuis. éq., salon, sàm, 2sdb., pisc. 5/10, jac., pkg., vue mont. + mer, plage 12km, de 750€ à 2.000€ selon saison. 0032-0484.69.65.75. (VA57162)

Almunecar + Benidorm, promo. appt. vue mer, 1ch., tv, terr.sud, micro-ond., juin et sept.: 575€/m, oct. à mai : 525€, juill.-août : 890€/m et 650€/qz. poss. loc. à l'année, pisc., pkg., phot. 02-657.40.86 - 0477-59.47.33. (VA57163)

Offres d'emploi

LA CSC DE LIÈGE-VERVIERS-OSTBELGIEN RECRUTE EN APPEL EXTERNE (H/F) :

> un comptable

temps plein – entrée en fonction dès que possible
Profil: bachelier en comptabilité au minimum - très bonne connaissance des logiciels comptables: Bocount, Excel,... - fiscalité / asbl / législation sociale...

Envoyer votre candidature avec CV pour le 13 novembre à 10h au plus tard par mail à bdessart@acv-csc.be
Les candidats seront appelés à un examen écrit le 23 novembre de 9h00 à 12h30

IDÉE 53 ASBL ENGAGE (H/F) :

> un coordinateur – formateur employé en bureautique

CDI - temps plein

Plus de détails sur www.idee53.be
Envoyez une lettre de motivation avec CV à ID53@idee53.be

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

> un animateur en Arts de la Scène

CDI - temps plein (38h) – statut APE(passeport indispensable) – entrée àpd 10 janvier 2023 – lieu de travail Ottignies

Plus de détails sur www.poleculturel.be
Infos: 010/43.57.07 - Marjolaine de Pierpont, après le 6 novembre.
Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation et CV à Etienne Struyf, Directeur, av. des Combattants 41 – 1340 Ottignies ou par mail à marjolaine.depierpont@poleculturel.be pour le 20 novembre à minuit au plus tard.
Les candidats retenus seront conviés à un examen écrit le 29 novembre.

en marche

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

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

RÉDACTRICE EN CHEF : Sandrine Warsztacki - SECRÉTARIAT DE RÉDACTION - JOURNALISTES : Joëlle Delvaux - Julien Marteleur - Aurelia Jane Lee - Sandrine Cosentino - Soraya Soussi - Candice Leblanc - COMMUNICATEURS EN REGIONS : Brabant wallon : Élise Piraux - Bruxelles : Charlotte Bosquée - Hainaut oriental : Étienne Mathues - Hainaut Picardie : Loïc Hovine - Liège : Céline Soudant - Luxembourg : Annelise Nanquette - Namur : Alix Marcon - Verviers : Anne-Laure Mignot, Friedhelm Keller - AGENDA : Anne-Marie Jadoul - ADMINISTRATION - PETITES ANNONCES : Carine Renquin - MÉDIAS ONLINE : Nadège Salveniac – Roxane Rihoux - MAQUETTE ET MISE EN PAGE : Olagil sprl.

Affilié à l'Union de la presse périodique UPP - Membre de l'Union des Editeurs de la Presse Périodique - Tirage moyen 420.000 exemplaires

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

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

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

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

Événements culturels

Tout en Égypte

Dans l'imaginaire collectif, l'Égypte ancienne fascine autant qu'elle interpelle. 2022 est l'année anniversaire du bicentenaire du déchiffrement des hiéroglyphes par Jean-François Champollion sur la Pierre de Rosette et du centenaire de la découverte de la tombe de Toutânkhamon par l'Anglais Howard Carter. Une occasion unique de se replonger au cœur d'un univers passionnant grâce à des expositions, un livre, des podcasts.

// SANDRINE COSENTINO

© P. De Gobert

Exposition

Fascination ou passion ?

Un dieu à tête de loup, des hiéroglyphes ou une momie, pas besoin d'en dire plus pour évoquer le pays aux pyramides. De l'Antiquité romaine à aujourd'hui, ces références à l'Égypte ancienne ont passionné les peuples. Déclinée en quatre temps – le temps des dieux, le temps des savants, le temps des passions, le temps des icônes – l'exposition "**Égypte, éternelle passion**" connecte le présent et le passé de manière originale. À l'aide d'un audio-guide (à télécharger sur un smartphone), les visiteurs découvrent l'exposition grâce à différents personnages emblématiques : le célèbre Champollion, la reine Néfertiti devenue influenceuse pour l'occasion ou encore une archéologue passionnée. Le musée s'est également associé à l'entreprise Ubisoft, leader mondial dans la création de jeux vidéo, pour proposer de tester *Assassin's Creed® : Ancien Egypt*. La fonction "découverte en tour" permet de se promener librement dans le monde de l'Égypte ptolémaïque (l'époque ptolémaïque s'étend approximativement de -332 av. J.C. à -30 av. J.C. Cette dynastie marqua un renouveau dans la culture égyptienne avec d'un côté une ouverture vers la civilisation grecque et d'un autre côté, la restauration des rites égyptiens ancestraux). Le musée souhaite montrer que les jeux vidéo peuvent contribuer à rendre la culture accessible à de nouveaux publics.

Avant ou après la visite, il est également très agréable de se promener dans le parc de Mariemont, d'une superficie d'environ 45 ha, et de profiter de ses arbres remarquables. Un chemin macadamisé parcourt le parc de son entrée jusqu'au musée. Le lieu est entièrement accessible et équipé pour les personnes à mobilité réduite .

© S. Cosentino

>> Musée royal de Mariemont, **chaussée de Mariemont 100 à 7140 Morlanwez • jusqu'au 16 avril 2023 • ouvert tous les jours de 10h à 18h, fermé le lundi • dès 3 € • 064 21 21 93 • musee-mariemont.be**

Exposition

La ville du phare

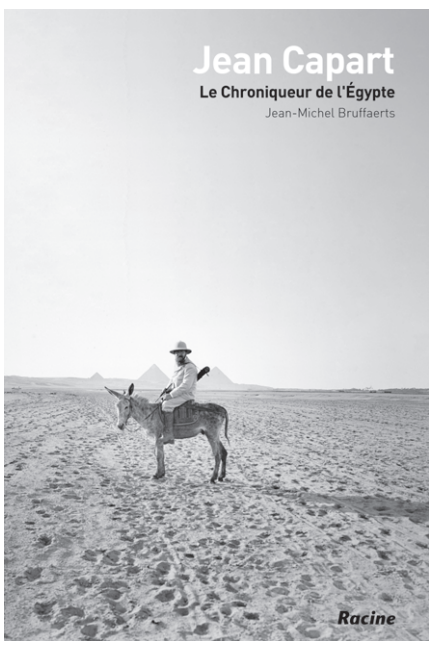
Découvrir l'histoire de la ville d'Alexandrie à travers un prisme contemporain, c'est l'ambition de l'exposition "**Alexandrie : futurs antérieurs**". Alexandre le Grand rêvait d'une ville cosmopolite. À son arrivée en Égypte en 331 av. J.-C., il est couronné pharaon et fonde une ville pour contrôler le trafic commercial en Méditerranée orientale. C'est sur l'île dénommée Pharos qu'une tour est construite avec un éclairage à son sommet pour signaler la côte aux marins. Sa notoriété est tellement grande que pharos va donner le mot phare en français. Grâce à quelques 200 objets anciens (sculptures, vases, bijoux, pièces de monnaie, fresques...), l'exposition met en lumière le patrimoine et l'héritage de la mégapole. Les œuvres d'art contemporaines de 17 artistes se mêlent à cet ensemble historique pour proposer aux visiteurs d'élargir leur vision de la ville d'aujourd'hui. Trois d'entre elles ont été spécialement conçues pour l'exposition.

>> Bozar, **Palais des Beaux-Arts, rue Ravenstein 23 à 1000 Bruxelles • jusqu'au 8 janvier 2023 • ouvert tous les jours de 10h à 18h, fermé le lundi • dès 7 € • 02 507 84 30 • bozar.be**

Livre

L'égyptologue belge

Contemporain du célèbre archéologue et égyptologue anglais Howard Carter, Jean Capart a été parmi les premiers à visiter la tombe de Toutânkhamon. Égyptologue et spécialiste de la muséographie, il a, par ses découvertes et l'intelligence de ses déductions, fait à une science historique compliquée et passionnante, le plus précieux des apports. Le livre ***Jean Capart, le chroniqueur de l'Égypte*** retrace sa vie grâce à des textes et des documents photographiques exceptionnels et parfois inédits. Petite anecdote, il a servi de modèle pour le professeur Bergamotte dans "Tintin et les sept boules de cristal". Un beau livre à offrir ou à s'offrir pour les fêtes.



>> Jean Capart, **le chroniqueur de l'Égypte • Jean-Michel Bruffaerts • éd. Racine • sortie le 22 novembre • 256 p. • 34,95 €**

Podcast

L'envers du décor

À travers de grands thèmes comme la Pierre de Rosette, Akhenaton ou Alexandrie, l'animateur radio Jean-Louis Lahaye, embarque l'auditeur pour un voyage en terre plus ou moins connue dans **les podcasts *Sous le sable des pyramides*.** Pour distinguer le mythe de la réalité, le narrateur se base sur des faits historiques et des anecdotes. Les épisodes s'écoutent comme des petites intrigues mises en musique. Ainsi, l'auditeur en apprend davantage, par exemple, sur la création de la ville d'Héliopolis par Edouard Empain, originaire du Hainaut. C'est au cours d'une balade à cheval qu'il prononça ces mots : *"Je veux bâtir une ville ici. Elle s'appellera Héliopolis, la ville du soleil. Et tout d'abord j'y construirai un palace..."* Mais peut-être que la légende a pris le pas sur la réalité. Il a d'abord financé des fouilles archéologiques à l'emplacement de la nouvelle ville. Celles-ci ont été dirigées par un certain Jean Capart, archéologue belge...

>> Sous le sable des pyramides • **Jean-Louis Lahaye • RTBF • 10 épisodes de 40 min environ • rtbf.be/auvio/emissions**

Et bien plus encore !

Au musée du Cinquantenaire, la collection égyptienne permanente est internationalement réputée et offre un panorama complet de l'art et de la culture de ce pays.
>> **Musée Royal d'Art et d'Histoire, parc du Cinquantenaire 10 à 1000 Bruxelles • ouvert tous les jours de 9h30 à 17h, le dimanche de 10 à 17h, fermé le lundi • dès 4 €, gratuit pour les - de 18 ans • 02 741 73 31 • kmkg-mrah.be**

Dans l'exposition "Sur les berges du Nil. Un voyage en Égypte, il y a 100 ans", différents clichés en noir et blanc invitent le visiteur à partir à la découverte de la Vallée du Nil et à parcourir plusieurs sites emblématiques du pays. Datant du début du 20e siècle, ces archives rendent compte d'un voyage touristique le long du Nil, en passant par tous les sites majeurs depuis le Delta au nord de l'Égypte (Alexandrie, Giza, Saqqara...), le long de la Vallée (Karnak, Louqsor, la rive ouest thébaine...) jusqu'à Abou Simbel, au sud. À chacun de ces témoignages photographiques est associée une citation issue des chroniques des écrivains-voyageurs (Pierre Loti), des égyptologues (Gaston Maspero) ou des guides touristiques (Karl Baedeker).
>> **La maison de village de Thuillies, place de Thuillies 1 à 6536 Thuin • du 9 janvier au 19 février 2023 • ouvert en semaine de 9h à 16h et le samedi sur rendez-vous • gratuit • 071 59 71 06 • centreculturelhautesambre.be**

Le musée royal de Mariemont consacre une section à l'art égyptien.
>> **Musée royal de Mariemont, chaussée de Mariemont 100 à 7140 Morlanwez • ouvert tous les jours de 10h à 18h, fermé le lundi • collections permanentes accessibles gratuitement • 064 21 21 93 • musee-mariemont.be**

Les ex-libris sont de petites vignettes historiées. Elles n'échappent pas à l'admiration, la passion et la fascination qu'ont portés certains propriétaires de livres à l'Égypte ancienne. Entre ex-libris fantaisistes et ex-libris scientifiques, quel aperçu de l'Égypte ancienne nous offrent-ils ? L'exposition "**Égypte et ex-libris, entre fantasme, archéologie et imaginaire**" interroge à la fois la gamme des stéréotypes visuels et des référents culturels générés par l'Égypte ancienne, mais aussi la créativité et la part de fantaisie dont ont fait preuve les artistes et commanditaires.
>> **Maison de l'imprimerie à Thuin, rue Verte 1b à 6530 Thuin • jusqu'au 10 décembre • ouvert du mardi au vendredi de 9h à 17h, le samedi de 9h à 16h, les premiers dimanches du mois de 13h à 18h • 1 € • 071 59 59 70 • maison-imprimerie.net**

Pour voyager dans l'Égypte antique, l'exposition Toutânkhamon plonge les visiteurs au cœur de la tombe du jeune roi. Les objets reconstitués permettent de se rendre compte de l'ampleur de la découverte de l'archéologue Howard Carter en 1922.
>> **Tour et Taxis, avenue du Port 86C à 1000 Bruxelles • jusqu'au 28 novembre • ouvert tous les jours sauf les mardis et les mercredis, exceptés les congés scolaires • dès 10,50 € • tutankhamunexpo.com**

éditorial

Rompre le cercle vicieux de la pénurie de soignants

Alexandre Verhamme // Directeur des Mutualités chrétiennes francophones et germanophone

Après le personnel infirmier et aide-soignant, voici que la pénurie guette la profession de médecin généraliste. Les décisions politiques doivent protéger ces métiers essentiels avant que l'accès aux soins ne s'en trouve sérieusement compromis.

"Médecin de famille". L'expression tend à paraître désuète dans un monde où les familles n'habitent plus les mêmes villages et où l'on peut évaluer son thérapeute d'un clic en ligne comme un chauffeur Uber. Si elle dégage un petit parfum nostalgique, la figure du médecin généraliste n'a pourtant pas tellement changé. Il reste celui qui nous accompagne tout au long de la vie, qui sait écouter les plaintes du corps, mais aussi celles de l'âme. Pour lui, les confidences comptent parfois plus que les diagnostics. Dans une société où les soins sont devenus de plus en plus performants, mais aussi techniques et spécialisés, il reste le représentant d'une médecine qui prend en compte l'humain dans sa globalité.

Le métier peut pourtant se révéler ingrat. La charge administrative pèse de plus en plus lourd, au détriment de la relation thérapeutique. Sans compter l'agressivité croissante démontrée par certains patients. En six ans, l'ordre des médecins a recensé 330 cas d'agressions verbales ou physiques contre des médecins. Un phénomène en augmentation et vraisemblablement sous-estimé (1).

La population vieillit. Les médecins aussi. De nombreux généralistes approchent l'âge de la pension et la relève n'est plus toujours prête à accepter les mêmes sacrifices que ses aînés en termes de disponibilité. Selon un sondage réalisé en ligne par l'hebdomadaire "Medisphère" cet été (2), six médecins sur dix ne prendraient plus de nouveaux patients. Si on ne parle pas (encore) de pénurie *stricto sensu*, *"d'ici quelques années, nous risquons d'avoir de gros problèmes d'accessibilité aux soins"*, prédit Jean Macq, professeur en santé publique à l'UCLouvain (3).

SELON UN SONDAGE RÉALISÉ EN LIGNE PAR L'HEBDOMADAIRE "MEDISPHÈRE" CET ÉTÉ, SIX MÉDECINS SUR DIX NE PRENDRAIENT PLUS DE NOUVEAUX PATIENTS.

Repenser la première ligne

Au printemps, le gouvernement wallon lançait les "Assises de la première ligne" (Proxisanté), invitant associations de patients et soignants de proximité (généralistes, infirmières et infirmiers à domicile, kinés, pharmaciens, etc.) à exprimer leurs souhaits pour améliorer la santé des citoyens. Dans le même esprit, à Bruxelles, le gouvernement a dégagé un budget de 7,5 millions d'euros pour 2023 afin de *"mieux coordonner les acteurs de la santé et rapprocher du système de soins ceux qui en sont le plus éloignés."*

Renforcer les soins de première ligne (à distinguer de la seconde ligne qui fait référence entre autres aux soins hospitaliers, aux spécialistes en cabinet et à l'hôpital) ne peut évidemment se faire sans renforcer les métiers essentiels qui la portent. Si l'objectif de ces grands chantiers n'est pas directement de lutter contre les pénuries, les ambitions y répondent en partie. La première ligne, telle qu'elle y est esquissée, repose sur des territoires de soins, permettant de mutualiser les forces entre les prestataires. Il est question, par exemple, de financer du temps de coordination entre les différents métiers. Ce qui permettrait, notamment, une meilleure répartition des rôles. L'échelle du territoire peut aussi permettre de répondre plus finement aux besoins locaux. La réalité des pénuries ne s'exprime pas de la même manière selon que l'on se situe dans une commune rurale ou un quartier pauvre d'une ville.

Last but not least, rappelons que les acteurs de la prévention et de la promotion de la santé doivent être pleinement intégrés à ces réflexions. On ne peut en effet agir d'un côté pour assurer une offre de soins en suffisance, sans investir de l'autre pour endiguer les besoins. Comme le rappelle la sagesse populaire, mieux vaut prévenir que guérir.

Un enjeu de santé publique

Absentéisme, surcharge de travail, *turn-over*, burn-out, déshumanisation des soins… Les pénuries dégradent les conditions de travail qui, a leur tour, détériorent l'attractivité des métiers. Dans les hôpitaux, les échos du terrain ne sont guère réjouissants. On peine à recruter des infirmières, mais aussi des urgentistes, des gériatres, des techniciens en radiologie…

Il faut rompre le cercle vicieux au plus vite pour redonner aux métiers de la santé l'attractivité qu'ils méritent. Il ne s'agit pas seulement de parler de financement, mais de rythme, de disponibilité, de respect, de sens… Évitons de rejouer avec le secteur de la santé la partie de "football panique" à laquelle nous assistons aujourd'hui autour de dossiers comme celui des pensions ou de la crise climatique. Ces enjeux sont annoncés, dénoncés, prévisibles de longue date… La population vieillit. Les soignants désertent la profession. Former du personnel compétent prend du temps…. Il est temps de se coordonner entre toutes les entités du pays pour ne pas se faire rattraper par l'urgence et inscrire le temps politique dans une vision sur le long terme. Sans quoi la pilule pourrait être amère.

Le risque, si nous n'anticipons pas, est de creuser le fossé d'une médecine à deux vitesses, où les employeurs se livreraient une concurrence féroce pour recruter les meilleurs soignants et où les patients les plus nantis trouveraient toujours un moyen de se faire soigner en priorité, s'ils y mettent les moyens.

(1) "Violence contre les médecins : plus de 330 rapports d'agression en 6 ans!", Le Spécialiste, 28 avril 2022
(2) "Enquête exclusive : 60% des généralistes francophones refusent de nouveaux patients", Médisphère, 12 août 2022
(3) Interview du 8 mars 2022 dans Le Soir

Claire : Marcher pour guérir

Inspirations EPISODE 5

Ce mois-ci, Inspirations (le podcast d'En Marche) vous donne rendez-vous avec Claire, qui a fait de la marche son salut.

De Louvain-la-Neuve à Saint-Jacques-de-Compostelle, Claire Colette dépose à 53 ans les souffrances de son corps, de son cœur et de son âme sur le chemin. Devenue marcheuse au long cours depuis 16 ans, elle témoigne dans ses deux livres et à travers des formations comment la marche en solitaire peut transformer le cours de la vie.

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

Spa Niveze

Dépaysez-vous à deux pas de chez vous

Séjours & Santé Spa Nivezé nous prenons soin de vous

Venez profiter de magnifiques vacances ou de séjours thématiques au centre Séjours & Santé Spa Nivezé, centre de convalescence et de vacances de la MC. Profitez des promotions suivantes pour les mois à venir.

> Promos "Hiver" :
Contemplez la nature d'hiver.
- Du 18 au 25 novembre • 434 €
- Du 25 novembre au 2 décembre • 434 €
- Du 2 décembre au 9 décembre • 434 €
- Du 9 au 16 décembre • 434 €

> Promos "Noël" & "Nouvel an" :
Profitez de notre belle région pour passer les fêtes de fin d'année.
- Du 19 au 26 décembre • 495 €
- Du 26 décembre au 2 janvier • 495 €

Le prix - par personne et par semaine - comprend le logement, la pension complète (trois repas par jour) et les activités programmées.

Lieu : Domaine de Nivezé, route du Tonnelet 76 à 4900 Spa
Réservations : 087 79 03 13 ou 087 79 00 00 • promo@niveze.be

>> Retrouvez toutes nos promotions ainsi que les mesures sanitaires prises dans le cadre du Covid-19 sur niveze.be
Suivez nos animations sur facebook.com/domainedeniveze

Ça se passe

// "Brûlés de l'intérieur"

La Fédération des maisons médicales propose ce spectacle témoignage sur le burn-out, le jeudi 17 novembre à Liège, le jeudi 24 novembre à Charleroi et le jeudi 15 décembre à Marche-en-Famenne à 20h. Découvrez cette création originale de théâtre-action réalisée et interprétée par un collectif de patients qui ont traversé l'expérience du burn-out. Ces représentations sont organisées dans le cadre du programme d'éducation permanente et seront suivies d'un débat avec le public avec l'objectif d'enrichir les savoirs et la réflexion sur la problématique des souffrances au travail. Prix : Entrée libre dans la limite des places disponibles
Lieu : 17/11 : À la courte échelle, rue de Rotterdam 29 à 4000 Liège. 24/11 : La Ruche Théâtre Royal, avenue Marius Meurée 1 à 6001 Charleroi. 15/12 : salle Saint-Séverin, rue Grande 13 à 6900 Aye
Infos et inscription obligatoire : 02 514 40 14 • maisonmedicale.org

// Acouphènes : groupe de paroles

Belgique Acouphènes asbl organise le samedi 19 novembre de 10h à 12h un groupe de paroles. L'animatrice sera Mme Delobbe, présidente. Gratuit.
Lieu : Bibliothèque du Centre Culturel (1er étage), rue de l'Eglise 60 à 4032 Chênée
Infos et réservations indispensables : au siège de l'association Belgique Acouphènes asbl, 99 Bd de l'Ourthe à 4032 Chênée • 04 367 45 65 • info@belgiqueacouphenes.be • belgiqueacouphenes.be

// 75 ans des Équipes populaires, ça se fête !

Venez faire la fête avec nous pour les 75 ans des Équipes populaires ! À cette occasion, nous sommes allés à la rencontre des gens pour recueillir leurs avis et sentiments autour de trois thèmes qui nous paraissent essentiels : les liens, les droits et l'avenir. Le samedi 19 novembre à 14h, nous partagerons ensemble les différents témoignages collectés lors de la tournée "Du lien, des droits, un avenir !" Nous retracerons le parcours des Équipes populaires mais aussi et surtout, nous aborderons le présent.
Lieu : Chemin des Marronniers 2 à 5100 Namur (Wépion)
Inscription souhaitée pour le 10 novembre : 081 73 40 86 • secretariat@equipespopulaires.be

// Soldes et promotions, une bonne idée ? Et pour qui ?

Chaque année, c'est la folie des soldes à deux périodes de l'année. Ce phénomène de consommation et de vente pose des questions. Faut-il toujours en faire ? Quand ? Et pourquoi à ce moment ? Quel impact pour le consommateur et pour la société économique en général ? Qui en profite réellement ? Cette conférence se tiendra le lundi 21 novembre à 14h30 et sera donnée par Claude Boffa, ingénieur commercial, maître de conférences ULB et président de l'Université Inter-Ages de l'ULB (CEPULB). Prix : 6 € • réductions étudiants et demandeurs d'emploi.
Lieu : salle du Waux-Hall, place Albert Ier à 1400 Nivelles
Infos : 0476 29 00 17

// La dette publique

Le Cefoc (Centre de Formation Cardijn) organise un week-end de formation les 10 et 11 décembre sur le thème : "La dette publique : une question politique à se réapproprier". L'austérité pointe à nouveau le bout de son nez après la crise du Covid-19. La plupart des citoyens se sentent dépassés par cette dette qui semble si technique, si complexe, si énorme… C'est quoi, la dette finalement ? À quoi sert-elle ? Qu'en disent les experts, les médias et les dirigeants politiques ? Qu'est-ce qui est à prendre ou à laisser dans ces discours sur la dette ? Autant de questions par lesquelles il faut passer pour se sentir davantage acteur au sein de l'économie actuelle. Prix : prix indicatif 60 € (repas et logement compris). Le prix ne doit pas être un obstacle à la participation, la PAF reste libre et anonyme.
Lieu : La Marlagne, chemin des Marronniers 26 à 5100 Namur
Infos et inscription pour le vendredi 25 novembre au plus tard : 081 23 15 22 • info@cefoc.be • cefoc.be