MUTUALITE CHRETIENNE
MC. Avec vous pour la vie.

en marche

Bimensuel
N° 1706
5 janvier 2023

Bureau de dépôt Liège X - P701300

Vos avantages en 2023

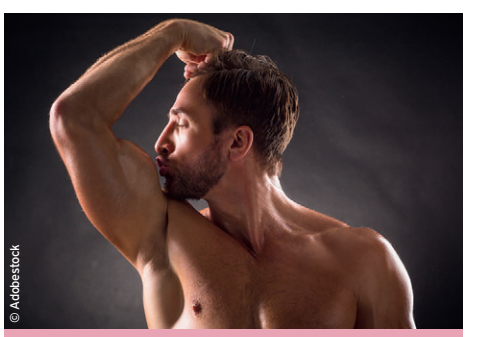
PAGES 10-11

Assurance complémentaire

Encore plus d'avantages en 2023 !

Lunettes et lentilles, consultations psychologiques, camps et stages jusqu'à 18 ans, garde d'enfants malades... Découvrez parmi vos nombreux avantages les nouveautés que nous vous avons réservées pour cette année.

PAGES 10-11



© Adobestock

Sport

La fabrique du muscle

Pourquoi le muscle fascine-t-il autant ? Réponse avec Guillaume Vallet, sociologue et pratiquant du culturisme.

PAGE 6

Inclusion

Regards sur le handicap invisible

La grande majorité des handicaps ne se voient pas. Pour les personnes concernées, faire reconnaître leurs difficultés s'apparente à un parcours du combattant.

PAGE 5

Incapacité

Rompre le contrat de travail pour raison médicale

Dorénavant, le travailleur ou l'employeur qui veut recourir à la force majeure médicale pour mettre fin à la relation de travail doit suivre une nouvelle procédure.

PAGE 2

Incapacité de travail

Mettre fin au contrat de travail pour inaptitude définitive

Dorénavant, le travailleur ou l'employeur qui veut recourir à la force majeure médicale pour rompre le contrat de travail doit suivre une nouvelle procédure (1). Il faut que l'incapacité de travail soit de 9 mois minimum pour entreprendre la démarche auprès du conseiller en prévention-médecin du travail.

© AdobeStock

Il arrive qu'un travailleur soit médicalement incapable de reprendre sa fonction telle que convenue dans son contrat de travail. Cela peut être pour des raisons physiques et/ou psychologiques (par exemple en cas de harcèlement au travail, burnout...). Il s'agit d'une situation de force majeure : la relation de travail ne peut pas se poursuivre pour une raison indépendante de la volonté du travailleur et de l'employeur. Lorsque la force majeure est définitive, elle peut être invoquée pour mettre fin au contrat de travail et ce, sans préavis ni indemnité de rupture.

Quand la procédure peut-elle démarrer ?

Pour donner toutes les chances à la remise au travail et à la réintégration dans l'entreprise, la procédure ne peut débuter qu'après 9 mois d'incapacité de travail, et pour autant que le travailleur ne suive pas déjà un trajet de réintégration avec le conseiller en prévention-médecin du travail de l'entreprise (2). Cette période de 9 mois peut être interrompue uniquement par une reprise du travail de 14 jours maximum.

Comment se déroule la procédure ?

Tant le travailleur que l'employeur peuvent entamer cette procédure. L'une des parties notifie à l'autre ainsi qu'au médecin du travail l'intention de déterminer s'il est définitivement impossible pour le travailleur d'effectuer le travail convenu. Cette notification doit se faire par envoi recommandé.

L'employeur est tenu de mentionner dans son courrier que le travailleur a le droit de :

- Demander au médecin du travail que l'on examine les possibilités de travail adapté ou d'un autre travail, s'il est constaté qu'il ne peut plus exercer le travail convenu.
- Se faire assister par la délégation syndicale de l'entreprise pendant cette procédure.

Après réception du courrier, le médecin du travail parcourt une série d'étapes reprises dans le Code du bien-être au travail : vérifier si le travailleur est définitivement inapte à prester le travail convenu, examiner les possibilités de travail adapté ou d'une autre fonction... Ensuite, il communique sa constatation dans un écrit recommandé.

L'incapacité définitive doit être constatée par le conseiller en prévention-médecin du travail.

A quelles conditions la rupture est-elle possible ?

Le contrat de travail peut être rompu pour force majeure médicale s'il apparaît que le travailleur est définitivement incapable d'exercer sa fonction (3) et que l'on se trouve dans l'une des situations suivantes :

- Le travailleur n'a pas demandé d'examiner les possibilités d'avoir un autre travail compatible avec son état de santé.
- L'employeur ne peut pas offrir un travail adapté ou un autre travail parce qu'il estime que c'est impossible (un rapport motivé est nécessaire).
- Le travailleur a refusé le plan présenté par son employeur pour un autre travail.

L'incapacité définitive doit être constatée par le médecin du travail.

Le contrat peut être rompu à condition que le travailleur ne puisse plus introduire de recours auprès du tribunal du travail.

Que se passet-il ensuite ?

L'employeur qui met fin au contrat du travailleur doit lui remettre un certificat de chômage (C4) indiquant comme motif de rupture "force majeure à la suite d'une incapacité définitive et permanente". Ce document permet au travailleur de bénéficier d'allocations de chômage s'il remplit toutes les conditions.

Cela étant, la rupture du contrat de travail ne met pas fin pour autant à la reconnaissance de l'incapacité de travail par la mutualité. Le travailleur continue de percevoir des indemnités de maladie tant que son incapacité de travail est reconnue par le médecin-conseil.

Lorsque le médecin-conseil – ou le conseil médical de l'invalidité de l'Inami en cas d'incapacité depuis un an ou plus – estime que le travailleur est à nouveau apte à travailler, le paiement des indemnités prend fin. Le travailleur a tout intérêt à s'inscrire comme demandeur d'emploi auprès du service régional de l'emploi (Forem, Actiris ou VDAB) s'il n'a pas retrouvé un emploi.

//JD

>> Consultez les questions et réponses sur le site de l'asbl Droits Quotidiens : droitsquotidiens.be

(1) Loi du 20 octobre 2022 entrée en vigueur le 28 novembre 2022. Plus d'infos sur emploi.belgique.be
(2) Pour alléger le texte, nous utilisons la seule notion de "médecin du travail", étant entendu qu'il peut s'agir aussi du conseiller en prévention.
(3) Si le médecin du travail estime que le travailleur n'est pas définitivement incapable d'effectuer le travail convenu, la procédure se termine sans suite. Elle peut être relancée après de nouveau minimum 9 mois d'incapacité.

Le service social vous informe

Des assouplissements au travail pour les parents et aidants

Trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée est un réel défi pour les parents et les aidants. Depuis le 1er octobre dernier, des formules souples de travail permettent aux salariés et contractuels du secteur public de prendre soin de leur(s) enfant(s) ou d'aider un membre de leur famille. Quelques jours par an, ils peuvent aussi prendre un congé d'aidant.

© AdobeStock

Le réseau des aidants

Connaissez-vous le réseau SAM ? Il s'agit d'un outil pensé par et pour les aidants proches. Il permet d'échanger avec d'autres aidants, de trouver des informations pertinentes, d'être écouté, etc. Accessible à tous, le réseau SAM est gratuit.
Plus d'infos : reseau-sam.be/fr • 02 474 02 44

Aménager son temps de travail

À condition d'être lié par un contrat de travail depuis au moins six mois, tout travailleur peut demander à son employeur de bénéficier d'une formule souple de travail pour s'occuper d'un proche. Deux cas de figure sont visés :

- Le travailleur prend soin d'un enfant de moins de 12 ans ou de moins de 21 ans s'il est porteur d'un handicap. Il peut s'agir de son enfant, d'un enfant placé dans sa famille ou dont il a la tutelle.
- Le travailleur octroie des soins ou une aide à un membre de son ménage ou de sa famille, (1) qui souffre d'une maladie grave (2).

L'aménagement peut se faire d'une des manières suivantes :

- Réduire son temps de travail.
- Adapter l'horaire de travail. Par exemple, prévoir un horaire flexible.
- Effectuer du travail à distance, par exemple du télétravail.

L'aménagement doit être convenu pour 12 mois maximum. Le travailleur peut introduire plusieurs demandes au cours de sa carrière.

Comment faire la demande ?

Le travailleur doit introduire la demande à son employeur au moins 3 mois avant le début de l'aménagement.

La demande doit être faite par écrit, c'est-à-dire soit par envoi recommandé, soit en main propre contre signature de l'employeur soit par mail contre accusé de réception.

La demande doit comporter les éléments suivants :

- Le type d'aménagement du travail souhaité.
- La demande de formule souple de travail est faite sur base de la CCT n°162 (ou de la loi du 7 octobre 2022 pour les contractuels du secteur public).
- Les dates de début et de fin de l'aménagement du travail.
- Le but des soins à prodiguer.

L'employeur a 1 mois pour répondre par écrit. Il peut prendre une de ces 4 décisions :

1. Il accepte la demande du travailleur et se met d'accord avec lui sur les modalités d'aménagement.
2. Il refuse la demande. Il doit en motiver les raisons par écrit.
3. Il reporte l'aménagement du travail pour des raisons liées au fonctionnement de l'entreprise. Il doit en expliquer les raisons par écrit.
4. Il propose au travailleur une autre forme d'aménagement ou un autre moment pour le faire. Le travailleur peut accepter ou refuser cette proposition.

Le travailleur doit donner à son employeur la preuve qu'il s'occupe d'un enfant ou d'un membre de sa famille au plus tard au moment où l'aménagement du travail commence.

Prendre des jours de congé d'aidant

Le congé d'aidant a récemment été introduit par le législateur parmi les congés pour raisons impérieuses auxquels a droit le travailleur salarié ou contractuel du service public dans des circonstances impérieuses diverses (hospitalisation d'un proche, incendie dans la maison, etc.).

Concrètement, le travailleur a le droit de s'absenter du travail pendant maximum 5 jours (consécutifs ou non) par an en vue de porter assistance ou de prodiguer des soins personnels à un membre de son ménage ou de sa famille (1), qui est gravement malade (2).

Le congé d'aidant est complémentaire aux congés thématiques existants (par exemple, le congé d'aidant proche). Il a l'avantage de pouvoir être pris de manière flexible. En revanche, ce congé d'aidant n'est en principe pas rémunéré. Le maintien de la rémunération durant ces jours de congé ou une partie d'entre eux peut faire l'objet d'un accord d'entreprise ou dans le secteur d'activités. Le mieux est de se renseigner auprès du service du personnel de son entreprise.

Comment bénéficier de ces jours de congé ?

Le travailleur doit avertir au préalable son employeur qu'il souhaite utiliser son droit au congé d'aidant. Il peut le prévenir oralement mais le faire par écrit (par exemple par e-mail avec une confirmation de réception) est conseillé pour éviter d'éventuels problèmes de preuve. Le travailleur devra ensuite, dans les plus brefs délais, lui transmettre une attestation délivrée par le médecin traitant du proche, qui indique que cette personne souffre d'une maladie grave et nécessite une assistance ou des soins importants. L'attestation ne pourra pas indiquer la raison médicale elle-même.

// SERVICE SOCIAL

>> Plus d'infos sur emploi.belgique.be

(1) Toute personne qui cohabite avec le travailleur ainsi que ses parents.
(2) Tout état de santé considéré comme grave par le médecin traitant et pour lequel il est d'avis qu'une assistance ou des soins importants sont nécessaires.

Une protection contre le licenciement

BON À SAVOIR

Le travailleur qui fait usage d'un aménagement du travail ou de son droit au congé d'aidant est protégé contre le licenciement. L'employeur ne peut pas mettre fin unilatéralement au contrat de travail de ce travailleur pendant la période de protection, sauf pour un motif étranger à l'aménagement du travail ou au congé d'aidant.

Incapacité de travail

Ce qui change au 1er janvier 2023

De nouvelles mesures impactent les travailleurs salariés et indépendants en incapacité de travail.

• Salariés : une indemnité minimale garantie dès le 3e mois d'incapacité

Dès que le travailleur salarié est reconnu en incapacité de travail par la mutualité, il perçoit une indemnité qui correspond à 60% de son salaire brut par jour, plafonné. Dorénavant, un montant minimum est garanti dès le 3e mois d'incapacité, quelle que soit la situation familiale. À partir du 4e mois, l'indemnité minimale varie selon la situation professionnelle (régulier/non régulier) et familiale du travailleur. Elle est toutefois limitée au montant de la rémunération perdue.

En s'inspirant du modèle des salariés, le gouvernement a instauré un trajet de retour au travail pour les indépendants.

• Salariés : des sanctions supplémentaires

Actuellement, la législation oblige déjà la mutualité à sanctionner le travailleur qui ne lui déclare pas son incapacité de travail dans les délais impartis (maximum 7 jours à partir du début de l'incapacité mentionnée sur le certificat médical ou à la fin de la période de salaire garanti). Cette sanction correspond à une diminution de 10% des indemnités journalières jusqu'au moment où la mutualité reçoit le "certificat confidentiel" complété.

Dorénavant, la mutualité est tenue d'appliquer aussi des sanctions sur les indemnités en cas d'absence non justifiée aux convocations chez le médecin-conseil et chez le "coordinateur retour au travail".

Si le travailleur peut justifier son absence par des éléments de nature médicale ou non médicale, la sanction ne sera pas appliquée.

L'indépendant en incapacité de travail peut reprendre partiellement son activité sans devoir obtenir l'accord préalable du médecin-conseil.

Cette mesure concerne les travailleurs dont l'incapacité débute au plus tôt le 1er janvier 2023.

• Indépendants : instauration d'un trajet de retour au travail

En s'inspirant du modèle mis en place pour les salariés, le gouvernement fédéral a instauré un trajet de retour au travail pour les indépendants.

Après 10 semaines d'incapacité de travail, l'indépendant recevra un questionnaire de sa mutualité dans lequel il doit évaluer son état de santé et sa capacité à reprendre le travail. Si, sur cette base, le médecin-conseil estime qu'une reprise de l'activité est possible moyennant un accompagnement, le travailleur sera contacté par le coordinateur "retour au travail" de sa mutualité. Un entretien sera fixé, au cours duquel une première étape de réintégration sera examinée et préparée.

Comme pour les salariés, une sanction financière sur les indemnités est prévue lorsque le travailleur indépendant ne donne pas suite aux convocations du médecin-conseil ou du coordinateur "retour au travail" et qu'il ne peut pas justifier son absence de manière valable.

• Indépendants : reprise partielle sans autorisation préalable

Dorénavant, le travailleur indépendant reconnu en incapacité de travail qui souhaite reprendre une partie de son activité d'indépendant ou débuter une activité de salarié avant la fin ou au terme de sa période d'incapacité, ne doit plus attendre l'autorisation du médecin-conseil pour reprendre partiellement le travail. Toutefois, il est tenu d'introduire une demande d'autorisation au plus tard le jour ouvrable qui précède la reprise partielle de son activité. Si le médecin-conseil estime que cette reprise n'est pas compatible avec l'état de santé du travailleur, il lui demandera d'arrêter totalement cette activité.

// JD

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

Incapacité de travail et maternité

Les montants des indemnités au 1er janvier 2023

En 2022, en raison de l'inflation galopante, l'indice-pivot a été dépassé à 6 reprises (1), Chaque dépassement entraîne l'indexation automatique de 2 % des prestations sociales, des traitements dans la fonction publique et des salaires d'une partie du secteur non marchand. Nous publions ici les montants bruts des indemnités d'incapacité de travail et de l'assurance maternité (2).

Indemnités d'incapacité de travail (1)

A. Travailleurs salariés

• 1ère année d'incapacité de travail (1) : 60% du salaire brut plafonné.

INDEMNITÉ MAXIMALE (PAR JOUR • 6 JOURS/SEMAINE) : **102,42 €**

INDEMNITÉ MINIMALE (PAR JOUR • 6 JOURS/SEMAINE)
• Durant le 3e mois : 58,21 €
• A partir du 1er jour du 4e mois

- Titulaire avec charge de famille - travailleur régulier : 73,10 €
- Titulaire avec charge de famille - travailleur non régulier : 63,11 €
- Isolé ou cohabitant : 58,21 €

L'indemnité minimale est limitée au montant de la rémunération perdue.

• À partir du 1er jour du 7e mois (minima valables pour l'invalidité aussi) (1)

	AVEC CHARGE DE FAMILLE	ISOLÉ	COHABITANT
- travailleur régulier	73,10	58,21	49,91
- travailleur non régulier	63,11	46,70	46,70

• Invalidité (à partir de la 2e année d'incapacité)

Chef de ménage : 65 % du dernier salaire brut plafonné • Isolé : 55 % du dernier salaire brut plafonné • Cohabitant : 40 % du dernier salaire brut plafonné.

INDEMNITÉ MINIMALE (VOIR CI-DESSUS INDEMNITÉ MINIMALE À PARTI DU 7E MOIS D'INCAPACITÉ)

INDEMNITÉ MAXIMALE (PAR JOUR • 6 JOURS/SEMAINE)

	AVEC CHARGE DE FAMILLE	ISOLÉ	COHABITANT
Incapacité débutée avant 01/2003	106,41	90,04	65,48
Incapacité débutée en 2003 ou 2004			
a) Invalide avant 01/2005	104,32	88,27	64,20
b) Invalide en 2005 et 2006	106,41	90,04	65,48
Incapacité débutée en 2005			
a) Invalide avant 01/2007	106,41	90,04	65,48
b) Invalide en 2007 et 2008	107,48	90,94	66,14
Incapacité débutée entre 2006 et 2009	106,46	90,08	65,52
Incapacité débutée en 2010	106,36	90,00	65,45
Incapacité débutée en 2011 ou 2012			
a) Invalidité débutée avant 04/2013	106,36	90,00	65,45
b) Invalidité débutée entre 04/2013 et 12/2014	108,49	91,80	66,76
Incapacité débutée en 2013 ou 2014			
a) Invalidité débutée avant 04/2015	108,49	91,80	66,76
b) Invalidité débutée entre 04/2015 et 12/2016	109,84	92,94	67,59
Incapacité débutée en 2015 ou 2016	109,84	92,94	67,59
Incapacité débutée en 2017	110,72	93,69	68,14
Incapacité débutée à partir de 2018			
a) Invalidité débutée en 2018 ou 2019	108,55	91,85	66,80
b) Invalidité débutée en 2020 ou 2021	109,74	92,86	67,53
c) Invalidité débutée en 2022 ou 2023	110,95	93,88	68,28

Allocation forfaitaire pour aide de tierce personne

Régimes général et indépendant : la personne en incapacité de travail qui est dépendante de l'aide d'une tierce personne pour certains actes de la vie journalière peut prétendre – en plus de l'indemnité d'incapacité – à une intervention forfaitaire de 27,55 € par jour.

Indemnités d'incapacité de travail

B. Travailleurs indépendants

• 1ère année d'incapacité de travail

INDEMNITÉ FORFAITAIRE (PAR JOUR)	AVEC CHARGE DE FAMILLE	ISOLÉ	COHABITANT
	73,10 €	58,21 €	44,64 €

• Invalidité (à partir de la 2e année d'incapacité de travail)

INDEMNITÉ FORFAITAIRE (PAR JOUR)	AVEC CHARGE DE FAMILLE	ISOLÉ	COHABITANT
- sans arrêt de l'entreprise	73,10 €	58,21 €	44,64 €
- avec arrêt de l'entreprise	73,10 €	58,21 €	49,91 €

C. Revenus autorisés des personnes à charge (bruts par mois)

- Plafond statut "avec charge" : 1.160,02 €
- Plafond statut "isolé" : 1.955,09 € en cas de revenus professionnels
  1.276,68 € en cas de revenus de remplacement

Indemnités de maternité

A. Travailleuses salariées

30 premiers jours : 82% du salaire brut non plafonné
Ensuite 75% du salaire plafonné • indemnité maximale : 128,02 € par jour.

B. Chômeuses indemnisées

30 premiers jours : 79,5% du salaire brut plafonné • indemnité maximale : 135,70 € par jour.
Ensuite 75% du salaire plafonné • indemnité maximale : 128,02 € par jour.

C. Travailleuses indépendantes

Indemnité forfaitaire par semaine :
• 4 premières semaines : 830,67 € (temps plein) • 415,33 € (mi-temps)
• À partir de la 5e semaine : 759,76 € (temps plein) • 379,88 € (mi-temps)

Congés de naissance, d'adoption et congé parental d'accueil

A. Travailleurs salariés

82 % de la rémunération brute plafonnée
Indemnité maximale : 139,97 € par jour (régime 6 jours/semaine) •
167,96 € par jour (régime 5 jours/semaine).

B. Travailleurs indépendants

- **Naissance (paternité et coparentalité) :** indemnité forfaitaire de 96,60 € par jour ou de 48,30 € par demi-jour
- **Adoption et congé parental d'accueil :** indemnité forfaitaire par semaine : 579,57 €
- **Deuil :** allocation forfaitaire de 96,60 € par jour

Écartement du travail (salariées)

Pendant la grossesse

78,237% du salaire brut plafonné • indemnité maximale : 133,54 € par jour

Après le repos de maternité (allaitement)

60% du salaire brut plafonné • indemnité maximale : 102,42 € par jour

Un prélèvement pour les impôts ?

• Pour les salariés et les indépendants

Pendant la 1ère année d'incapacité de travail (ceci vaut aussi pour l'assurance maternité), la mutualité prélève automatiquement 11,11% des indemnités comme précompte professionnel (un prélèvement à la base pour les impôts). À partir de la 2e année d'incapacité de travail, il n'y a plus de précompte sur les indemnités d'invalidité.

• Pour les chômeurs

La mutualité prélève automatiquement 10,09% des indemnités comme précompte professionnel pendant les six premiers mois d'incapacité. Il n'y a plus de précompte professionnel par la suite.

• Dans tous les cas

Il faut être prévoyant car le SPF Finances calculera l'impôt des personnes physiques sur la base de tous les revenus perçus pendant l'année civile, et de la situation familiale. Il est possible d'obtenir une estimation du montant de l'impôt de manière anonyme (tax-calc) sur le site du SPF Finances (finances.belgium.be/fr).

(1) En 2022, les prestations sociales ont été indexées en janvier, mars, mai, août, novembre et décembre. Sur la base des indicateurs actuels, le Bureau du Plan prévoit que la prochaine indexation aura lieu en mai 2023.
(2) Toutes les prestations mentionnées dans ces tableaux sont payées par la mutualité, à l'exception de l'allocation de naissance (paternité et coparentalité) et de l'allocation de deuil, versées aux indépendants par leur caisse d'assurances sociales.

en bref

>> Des victoires pour les Droits humains

"Face à ce qui peut ressembler à un flot sans fin de mauvaises nouvelles, il est facile de perdre espoir. Pourtant, l'année 2022 nous offre une flopée de bonnes nouvelles à célébrer", se réjouit l'ONG Amnesty international. Qui énumère : des personnes injustement détenues ont été libérées de prison. Des auteurs de violations des droits humains ont dû rendre des comptes. La cause de l'abolition mondiale de la peine de mort a continué de progresser. Et des avancées importantes sont à noter en ce qui concerne les droits des femmes et des personnes LGBTI. Autant d'exemples que l'ONG illustre sur son site amnesty.be par des cas précis.

>> La Nouvelle-Zélande, bientôt sans tabac ?

En Nouvelle-Zélande, la loi "environnement sans tabac", parmi d'autres mesures, interdit la vente de tabac aux jeunes nés après 2008. Pour Ayesha Verrall, ministre de la Santé, *"des milliers de personnes vont vivre plus longtemps et en meilleure santé, et le système de santé bénéficiera de 3 milliards d'euros en n'ayant pas à traiter les maladies provoquées par le tabagisme, comme de nombreux types de cancers, des crises cardiaques, des AVC et des amputations."* Dans le pays, le taux d'adultes fumeurs est déjà particulièrement faible (8 %).

>> Énergie : des aides pour 500 associations

Près de 3 millions d'euros ont été dégagés par la Fondation Roi Baudouin (FRB) pour soutenir 500 associations actives dans la lutte contre la pauvreté. Une bouffée d'oxygène dans un contexte de crise énergétique qui n'épargne pas le secteur associatif, confronté à une augmentation significative de ses coûts : frais de chauffage et d'électricité, indexation des salaires, augmentation des loyers… Une réalité qui met en péril leurs services.

>> Plus d'infos : kbs-frb.be

>> Des informations fiables sur les maladies

Pas facile de s'y retrouver parmi toutes les publications en matière de santé sur le web. Les informations utiles et rigoureuses côtoient les avis farfelus et les conseils carrément dangereux. Bonne nouvelle ! Le site internet indépendant Infosante.be fournit des informations fiables et accessibles sur la santé, qui reposent sur des recherches scientifiques sérieuses de médecine factuelle (*Evidence-Based Medicine*, EBM). Chaque maladie ou problème de santé renvoie à un guide-patient dont le contenu adapté provient du guide de pratique clinique destiné aux médecins. Ce site a été créé à l'initiative de l'Inami. Il est financé par la Wallonie et ne comporte aucune publicité.

UE : Fini les produits issus de la déforestation

Le Parlement européen et les États membres de l'Union européenne se sont accordés, en décembre dernier, pour interdire l'importation de produits provenant ou contribuant à la déforestation.

Le 6 décembre dernier, un texte de loi a été approuvé par les dirigeants de l'UE. Il interdira plusieurs produits importés comme le café, le cacao, le soja, l'huile de palme, le bois, la viande bovine et le caoutchouc, si ceux-ci sont issus de terres déboisées après décembre 2020. Les entreprises importatrices seront responsables de leur chaîne d'approvisionnement et seront tenues de démontrer leur traçabilité via des données de géolocalisation des cultures. Des contrôles annuels des entreprises et des produits sont prévus afin de garantir le respect de la législation, avec des pénalités à la clé, si ce n'est pas le cas.

Le texte de loi interdira plusieurs produits importés comme le café, le cacao, le soja, l'huile de palme, le bois, la viande bovine et le caoutchouc, si ceux-ci sont issus de terres déboisées…

Si les associations de défense de l'environnement applaudissent cette avancée historique en matière de législation environnementale, elles regrettent néanmoins certaines limites de cette loi. Le texte ne couvre, en effet, que les forêts et ne fait mention d'aucun autre type d'écosystème, comme les savanes, par exemple. Autre limite, la définition de la "dégradation des forêts" ne serait pas assez précise, selon WWF. Enfin, la question des droits humains, en particulier des peuples autochtones, n'est pas abordée non plus.

L'accord européen prévoit tout de même que la Commission devra étudier, dans les deux années suivants l'entrée en vigueur de la loi, de possibles extensions de son champ d'application à d'autres produits (comme le maïs, par exemple), écosystèmes riches en carbone et en biodiversité, mais aussi au secteur financier. //SSo

Source : "Accord européen historique contre la déforestation", wwf.be, décembre 2022

© Adobestock

Un médicament révolutionnaire contre la mucoviscidose

C'est l'excellente nouvelle de 2022 pour des centaines de patients atteints de mucoviscidose : depuis peu, un médicament coûteux mais efficace est entièrement remboursé pour les plus de 12 ans. Et ce n'est (peut-être) pas fini…

© Adobestock

La mucoviscidose est une maladie génétique qui touche des cellules tapissant certains organes, particulièrement les voies respiratoires, mais aussi le pancréas, le foie, etc. Les sécrétions de ces tissus sont anormalement épaisses, ce qui entraine de la stagnation de mucus, des réactions inflammatoires et des infections qui peuvent être fatales. La mucoviscidose est une maladie grave, lourde, qui altère la qualité et limite l'espérance de vie. En Belgique, elle touche un bébé sur 3.500, soit environ 35 nouveaux cas par an.

Depuis le 1er septembre, ce traitement innovant est intégralement remboursé dans notre pays aux patients de plus de 12 ans…

La mucoviscidose ne se guérit pas. Jusqu'il y a peu, on ne pouvait que freiner son évolution et soulager les symptômes. Certes, deux médicaments permettaient d'agir sur les causes sous-jacentes, mais ils ne concernaient qu'un petit nombre de patients. Kaftrio® va changer la donne. En effet, cette trithérapie "répare" les défauts de la protéine CFTR, causés par une mutation génétique, et qui est à l'origine même de la mucoviscidose. Résultat : la fonction pulmonaire est améliorée, le nombre d'infections diminue, de même que le besoin d'antibiotiques et d'hospitalisations. La qualité de vie des (jeunes) patients et de leurs proches est ainsi très nettement améliorée.

Depuis le 1er septembre, ce traitement innovant est intégralement remboursé dans notre pays aux patients de plus de 12 ans présentant les mutations génétiques visées par Kaftrio® – et qui représenterait 85 % des cas. Dans l'immédiat, environ 800 personnes pourraient en bénéficier. En outre, des négociations sont en cours pour étendre le remboursement aux enfants de 6 à 11 ans. Selon le ministre de la Santé, la décision pourrait tomber en février. À suivre !

//CL

Sources : INAMI et muco.be

Un accord mondial historique pour protéger la biodiversité

Après quatre années de négociations difficiles, 195 États se sont engagés à prendre des *"mesures urgentes"* pour enrayer la destruction de la biodiversité et de ses ressources, indispensables à l'humanité. Ce "pacte de paix avec la nature" était attendu de longue date.

Sous l'égide de la Chine, présidente de la COP15, un accord historique a été signé le 19 décembre à Montréal, par les dirigeants du monde entier pour protéger les terres, les océans et les espèces de la pollution, de la dégradation et de la crise climatique. La mesure phare de cette feuille de route vise, d'ici à 2030, à créer des aires protégées sur 30 % de la planète, alors qu'à ce jour, à peine 17 % des terres et 8 % des mers font l'objet d'une protection. L'accord donne également des garanties aux peuples autochtones, gardiens de 80 % de la biodiversité qui subsiste, de restaurer 30 % des terres dégradées et de réduire de moitié les risques liés aux pesticides.

La mesure phare de cette feuille de route vise à créer des aires protégées sur 30 % de la planète, alors qu'à ce jour, à peine 17 % des terres et 8 % des mers font l'objet d'une protection.

Source de vives tensions entre les pays du Nord et ceux du Sud, la question financière est restée épineuse jusqu'au bout. Finalement, une aide internationale annuelle *"d'au moins 20 milliards de dollars d'ici 2025 et d'au moins 30 milliards d'ici 2030"* sera débloquée pour la conservation de la biodiversité dans les pays en développement.

"Beaucoup comparent l'Accord de Montréal à l'Accord de Paris pour le climat. Cette analogie est très à propos car nous venons de faire un pas significatif pour la protection de la nature, a salué Steven Guilbeault, le ministre de l'Environnement du Canada, pays hôte du Sommet. *Et sans Montréal, il n'y a pas Paris, car la lutte contre le réchauffement a besoin de la biodiversité"*. Faut-il le rappeler, au cours des dernières décennies, l'érosion de la biodiversité n'a fait que s'aggraver : les espèces déclinent à un rythme inédit, plus de 75 % des espaces terrestres ont déjà été altérés et la majorité des océans sont pollués. *"Nous ne sommes pas en train d'approcher d'un point de non-retour pour la nature, nous y sommes"*, avait alerté la secrétaire exécutive de la Convention sur la diversité biologique, Elizabeth Maruma Mrema, en ouverture de la Cop 15.

//JD

© Adobestock

Inclusion

Regards sur le handicap invisible

Contrairement aux idées reçues, la grande majorité (80 %) des handicaps sont invisibles. Maladies chroniques invalidantes, troubles mentaux, psychiques ou cognitifs et handicaps sensoriels ne sont pas toujours associés à des stigmates apparents. Ils sont pourtant bien présents dans le quotidien des personnes qui doivent vivre "avec".

"Madame Rosalie refuse de venir aux fêtes d'anniversaire *et aux goûters organisés par les voisins de son quartier. D'ailleurs, personne autour d'elle ne peut dire l'avoir déjà vue manger quelque chose. Parfois, elle s'énerve pour un rien et tombe bien vite dans l'agressivité. Elle doit certainement être difficile à vivre ! Quel est le handicap de Madame Rosalie ?"* Cet exemple est tiré du jeu de cartes "Les Hinvisibles", conçu par l'éditeur français d'outils pédagogiques et ludiques Keski pour sensibiliser aux handicaps invisibles. *"Je reconnais le comportement d'un proche, il est diabétique"*, s'exclame un des joueurs. Réponse exacte, révèlent les explications au revers de la carte : le diabète a en effet une influence sur le comportement des personnes qui en souffrent. Le régime à suivre est parfois tellement strict qu'il peut aussi perturber les relations sociales.

Le mot "invisible" est-il approprié pour parler de ces handicaps sans stigmates extérieurs ? *"J'utilisais souvent le terme 'invisible' pour expliquer mon handicap aux autres personnes, car c'est ce qu'il y a de plus simple : je suis debout, j'ai l'air comme vous, mais je suis bien une personne porteuse d'un handicap,* témoigne Justine Pecquet, atteinte d'une myopathie des ceintures (maladie héréditaire neuromusculaire peu connue – voir encadré sur le podcast Inspirations). *Je l'utilise de moins en moins parce que si une personne veut faire attention, elle verra tout de suite qu'en marchant je titube, je boîte, je grimace quand je dois me relever ou m'asseoir. Le handicap est invisible de prime abord, mais si on y fait un peu attention, je pense que tous les handicaps deviennent à un moment visibles."*

© AdobeStock

Le jeu de cartes "Les Hinvisibles" aborde les quatre types de handicaps pour lesquels il n'y a pas toujours de signes extérieurs reconnaissables à première vue : les maladies invalidantes (sclérose en plaques, diabète, cancer, allergies, troubles musculosquelettiques...), les troubles mentaux et psychiques (déficience intellectuelle, dépression, troubles bipolaires, TOC...), les troubles Dys (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie, TDAH...) et les handicaps sensoriels (troubles visuels, auditifs...).

Les préjugés constituent le premier frein à une pleine inclusion et peuvent rapidement isoler une personne souffrant d'un handicap...

Jugements et préjugés

"La façon dont certains films ont médiatisé l'autisme donne une certaine image de ce trouble, alors que le spectre de l'autisme est très large", commente une autre participante au jeu Les Hinvisibles. La carte Quiz sur l'autisme suscite des réactions : être autiste, est-ce avoir du mal à exprimer des choses aussi banales que "j'ai faim", "j'ai peur" ou "je suis fatigué" ? Certains participants n'imaginaient pas que ce trouble pouvait aussi se manifester de cette manière. Pour mieux comprendre les impacts d'un handicap et limiter les jugements hâtifs, il est indispensable d'être informé sur la pathologie.

Les préjugés constituent le premier frein à une pleine inclusion et peuvent rapidement isoler une personne souffrant d'un handicap, même si celui-ci n'est pas visible au premier abord. *"Je nous considère comme des fantômes de la société"*, témoigne Mohamed El Hendouz, président-coordinateur de l'asbl Handijob'project, lui-même handipreneur. L'association propose un service d'accompagnement aux personnes en situation de handicap qui souhaitent créer leur entreprise (voir encadré sur le projet). *"Les handicaps dits invisibles sont très mal reconnus et ceux qui en souffrent sont peu entendus dans leurs difficultés. Nos relations amicales, amoureuses ou professionnelles sont souvent impactées. Nous recevons très rapidement l'étiquette d'une personne qui 'fait semblant de'... Nous sommes alors rejetés et isolés."*

Obtenir une reconnaissance officielle d'un handicap invisible peut parfois devenir un parcours du combattant, assure Mohamed El Hendouz. *"Sans cette reconnaissance, nous ne pouvons pas bénéficier d'aides financières, matérielles ou d'aménagements raisonnables. Cela nous empêche d'être autonomes au quotidien."*

Un dilemme : se justifier ou se taire

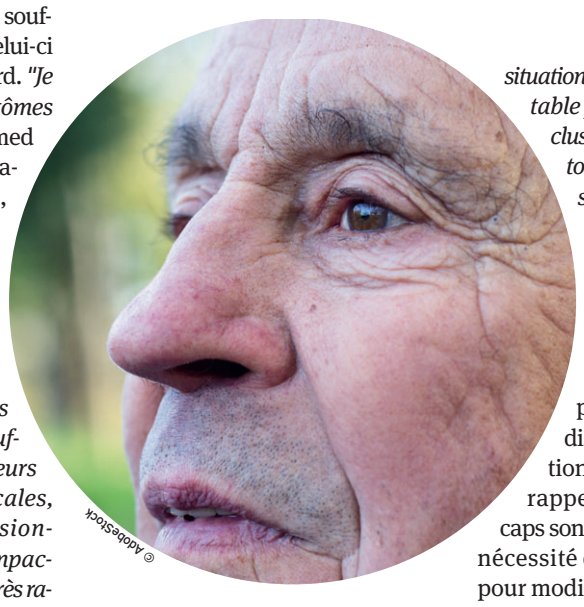
"J'ai longtemps caché mon handicap, confie Mohamed El Hendouz. *Je suis bossu, mais j'ai également des troubles neuropathiques provoquant des symptômes semblables à ceux de la sclérose en plaque. J'ose aujourd'hui en parler, mais avant, je pensais que les gens ne comprendraient rien et qu'ils prendraient peur."*

Les personnes porteuses d'un handicap invisible se trouvent face à un dilemme : le rendre plus visible et affronter le jugement des autres ou préserver leur intimité, mais ne pas être reconnues dans leurs besoins et leurs droits. Le parcours de vie d'une personne, le soutien de l'entourage et le niveau de confiance en soi sont trois facteurs qui influencent le choix de divulguer ou non le handicap.

Tant le citoyen lambda, pas forcément familier avec le monde du handicap, que l'entourage et le milieu médical portent une part de responsabilité dans la perception du handicap. Plus de bienveillance et d'écoute permettront certainement de libérer la parole.

Une société inclusive

La Convention relative aux droits des personnes handicapées des Nations Unies, entrée en vigueur en Belgique en 2009, définit les personnes porteuses d'un handicap comme présentant "*des incapacités physiques, mentales, intellectuelles ou sensorielles durables dont l'interaction avec diverses barrières peut faire obstacle à leur pleine et effective participation à la société sur la base de l'égalité avec les autres (1)*". Cette définition très large permet d'englober tous les types de handicaps. Les pays signataires de la convention se sont engagés à respecter son contenu et notamment à prendre toutes les mesures appropriées, y compris des mesures législatives, pour modifier, abroger ou abolir les lois, règlements, coutumes et pratiques qui sont source de discrimination envers les personnes handicapées. *"Il reste un long chemin à parcourir pour que les personnes en situation de handicap aient une véritable place dans une société inclusive. Il est temps que les autorités tiennent leurs promesses"*, souligne Patrick Charlier, directeur d'Unia, dans le rapport 2021 sur le respect des droits des personnes handicapées (2). Dans ce même rapport, Unia, service public indépendant de lutte contre la discrimination et de promotion de l'égalité des chances, rappelle que 80 % des handicaps sont invisibles et insiste sur la nécessité de prendre des mesures pour modifier cette image tronquée du handicap au sein de la société.


© AdobeStock

© AdobeStock

// SANDRINE COSENTINO

(1) Convention relative aux droits des personnes handicapées • Nations Unies • 2006 • ohchr.org/fr
(2) Rapport parallèle de l'INDH et 33.2 CRPD - Rapport parallèle à propos des 2e et 3e rapports périodiques de la Belgique • Unia • 2021 • 31 p. • unia.be

Justine : un handicap invisible, vraiment ?

Inspirations EPISODE 7

Justine est atteinte d'une maladie neuromusculaire héréditaire, la myopathie des ceintures. Un handicap presque invisible. À la maison, le sujet était tabou. C'est à l'âge adulte que Justine commence à s'intéresser à sa pathologie pour mieux respecter son corps et ses besoins. Son parcours scolaire et ses débuts dans le monde professionnel ont été difficiles. Elle nous raconte pourquoi.

Écoutez l'histoire de Justine sur enmarche.be/podcasts.

Handicap et entrepreneuriat

> L'asbl Handijob'project

Quelles sont les démarches à accomplir pour créer une entreprise lorsqu'on est une personne en situation de handicap ? Ce n'est pas si simple de s'y retrouver pour obtenir des crédits bancaires ou des aménagements raisonnables, bénéficier de formations adaptées et éviter les pièges à l'emploi. En 2015, Mohamed El Hendouz décide de proposer un service d'accompagnement afin que les personnes qui le souhaitent puissent reprendre une activité professionnelle adaptée à leur situation. *"Certaines personnes voulaient créer leur entreprise, mais il y avait une série de freins à la concrétisation de leur projet. J'étais bien au courant de ces réalités, étant moi-même dans le cas. J'ai alors créé l'asbl Handijob'project dans le but de soutenir, accompagner, promouvoir et défendre les intérêts des personnes en situation de handicap afin de créer leur entreprise. J'aide également les handipreneurs déjà en activité."*

Plus d'infos : handijobproject.be • 0472 91 46 89 • du lundi au vendredi de 13h à 18h

Jeu de cartes

> Les Hinvisibles

Ce jeu est un outil pédagogique de sensibilisation au handicap invisible. Il est composé de 50 cartes : 12 cartes "énigme" invitant à identifier le trouble ou la maladie invalidante d'une personne à partir d'un témoignage ; 26 cartes "quiz" pour enrichir ses connaissances et découvrir les impacts des différentes situations de handicap ; 10 cartes "attitudes" pour faciliter la réflexion et l'appropriation des comportements adaptés dans la relation.
La rédaction d'En Marche l'a testé pour vous. Il crée le débat et est instructif même si parfois, certaines informations ne nous ont pas semblées assez détaillées ou inadaptées au contexte belge (le jeu est Français). Il permet d'avoir une vision plus large des difficultés liées aux handicaps invisibles.

© Keski

Plus d'infos : keski.fr • +33 6 17 28 61 99 • 15 €

Société

Pourquoi aimons-nous tant les muscles ?

Sociologue et maître de conférences en sciences économiques à l'Université Grenoble-Alpes, Guillaume Vallet est spécialiste de l'histoire de la pensée économique, du genre et du corps. Il pratique aussi le culturisme depuis plus de 25 ans. Avec "La Fabrique du muscle", il tente de répondre à une question : pourquoi voulons-nous un corps toujours plus musclé ?

Guillaume Vallet, sociologue et maître de conférences en sciences économiques à l'Université Grenoble-Alpes.

Multiplication des salles de fitness, foyers équipés en appareils de musculation, corps exposés sur les réseaux sociaux et explosion des ventes de macronutriments... L'industrie du muscle est en plein essor. Pour Guillaume Vallet, si "le corps parfait" s'inscrit dans une construction de l'identité, il serait aussi perçu comme un capital à valoriser et faire fructifier. Dans un monde secoué par les crises et soumis aux dérives du capitalisme, produire du muscle serait l'ultime recours d'individus dépossédés pour exercer leur liberté et jouir d'un sentiment de contrôle.

En Marche : De la statuaire de l'Antiquité aux tableaux de la Renaissance, en passant par les héros stéroïdés des films hollywoodiens des années 80, le muscle a toujours fasciné l'être humain. Pourquoi ?

Guillaume Vallet : Le muscle incarne un ordre, une emprise, une maîtrise sur le monde environnant, c'est-à-dire une capacité de l'être humain à ne pas subir les évènements extérieurs. C'est le potentiel de l'humain qui devient visible à travers le corps (puissance, force, mouvement, esthétique, etc.). De façon très intériorisée, quasi subconsciente, le muscle renvoie à notre croyance en un élément de lutte et d'adaptation qui permet la survie et la reproduction de l'espèce humaine. L'esthétique a toujours joué un rôle important au sein des sociétés, notamment à travers l'art. L'esthétique du corps par le muscle a donc toujours été mise en évidence, même si les normes de beauté ont évolué à travers les âges.

> Dans un monde soumis aux dérives du capitalisme, produire du muscle serait l'ultime recours d'individus dépossédés pour exercer leur liberté et jouir d'un sentiment de contrôle.

E.M : *A contrario*, le muscle n'est pas épargné par les préjugés. Beaucoup de gens distinguent notamment le muscle du cerveau. Il semblerait impossible d'être à la fois fort et intelligent...

G.V. : Dernièrement, l'humain a évolué vers une forme d'économie intellectuelle, que l'on pourrait qualifier de "capitalisme cognitif" ou de "capitalisme de la matière grise". Des secteurs comme les services ou les nouvelles technologies ont connu ces dernières décennies un véritable essor. L'importance de la force "brute", si essentielle à l'ouvrier ou à l'agriculteur dans son domaine d'activité, s'est progressivement réduite pour être de moins en moins valorisée. L'idée que le muscle et le cerveau sont incompatibles va donc s'imposer.

E.M. : Dans votre ouvrage, vous identifiez une série de ruptures dans le temps qui vont faire évoluer le regard contemporain sur le corps.

G.V. : Une première rupture s'opère au début du 20e siècle, avec l'émergence du capitalisme qui survient simultanément à toute une série de découvertes scientifiques et médicales sur les performances du corps et au développement des sports "modernes". D'un côté, le corps va être associé à cette idée de production du capital, par le travail. De l'autre, on constate qu'il peut être protégé par les progrès de la médecine et "amélioré", notamment par la pratique d'activités physiques. La seconde rupture intervient au sortir de la Seconde Guerre mondiale, lors des Trentes Glorieuses. De nouvelles générations arrivent, avec l'idée de développer un rapport au corps plus orienté vers la santé : on s'occupe désormais de soi "pour soi". Enfin, j'identifierais une dernière rupture, au début des années 80, avec l'apparition d'un "capitalisme des vulnérabilités". Ce capitalisme est marqué par des crises – financières, sanitaires – qui émergent de son fonctionnement même et qui, de façon croissante, créent des fragilités, des angoisses. Le corps devient alors une voie de salut pour se protéger, un "ancrage". C'est une ressource directe, grâce à laquelle on va pouvoir lutter contre les agressions extérieures. En modelant son corps, on se sent plus en contrôle. D'autant plus que l'on sent que l'État se désengage et délègue de plus en plus de responsabilités à l'individu.

E.M. : Dans le milieu survivaliste, on constate que le muscle joue un rôle important.

G.V. : Indéniablement, la peur de l'effondrement est issue de ce "capitalisme des vulnérabilités". Si l'on observe les pratiques du milieu, on peut s'étonner de leur côté quasi militaire. Cela va des techniques utilisées à la répétition des mouvements, en passant par l'intensité des séances qui apprennent au corps à résister à des situations extrêmes, voire apocalyptiques... Le corps, le muscle doit être prêt à réagir aux pires scénarios, il doit être le plus efficient possible.

E.M. : Vous pratiquez le culturisme depuis de nombreuses années. Pour vous, de nombreux bodybuilders cachent en eux une fragilité qui les a poussés à se créer un corps d'acier, semblable à une armure qui les protégerait du monde extérieur...

G.V. : Moi-même, j'ai contracté la tuberculose étant plus jeune. C'est entre autres cette expérience douloureuse qui m'a amené à pratiquer le culturisme, afin de prendre une sorte de revanche sur mon corps. Joe Weider, considéré comme le père du bodybuilding, n'a jamais rien caché des brimades dont il fut victime durant toute son enfance, parce qu'il était considéré comme chétif par ses congénères. Ces témoignages ne sont pas rares dans le milieu. Lors d'une compétition de culturisme, les participants prennent des poses similaires à celles de la statuaire antique. Les athlètes se transforment alors en blocs de pierre immuables, invulnérables. Cette image de muscles d'acier qui cachent une fragilité enfouie, on la retrouve aussi dans le mythe du super-héros : un être affecté dans son âme, qui choisit de prendre une revanche sur la vie à travers son corps.

© Adobestcok

E.M. : Avec leurs machines de musculation et des espaces très hiérarchisés, vous n'hésitez pas à comparer les salles de sport à des usines à fabriquer du muscle.

G.V. : La salle de sport est un lieu où se retrouvent des personnes qui partagent le même objectif et qui effectuent machinalement les mêmes gestes sur des machines, dans le but de produire quelque chose, en l'occurrence... du muscle ! La salle de sport est structurée en "îlots", ou ateliers, où un muscle particulier peut être développé, construit, à l'aide d'appareils. Là encore, l'organisation de l'espace peut s'apparenter à celui d'une usine. Dans certaines salles, notamment celles de *crossfit*, un tableau indiquera le meilleur athlète de la semaine ou une liste d'exercices à réaliser. Il est étonnant de constater que le monde ouvrier, où le muscle est généralement valorisé est largement représenté dans la salle de sport. Certains travaillent à la chaîne de 6h du matin à 18h. Et viennent reproduire exactement le même schéma en salle, de 19h à 21h ! Au boulot, ils ne sont qu'un petit maillon d'une chaîne qui produit une marchandise destinée à l'extérieur. À la salle, ils se transforment en "entrepreneurs" de leurs corps. Ce sont eux qui sont aux commandes. Cette différence mérite d'être notée.

> *"Dans les régimes autoritaires ou totalitaires, le corps a toujours été utilisé à des fins d'ordre, de sécurité, de discipline."*

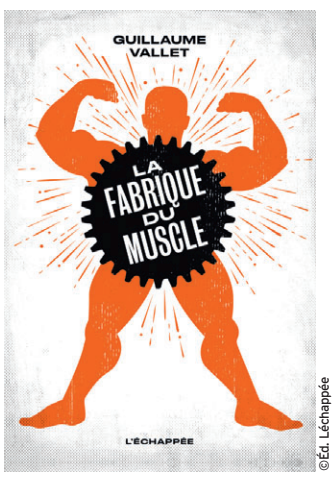
E.M. : Le travail du muscle suggère donc aussi un corps sous contrôle, soumis à la nécessité de l'exercer en permanence. Est-ce pour cela que les régimes autoritaires ont toujours eu un faible pour le muscle, à l'instar d'un Vladimir Poutine qui n'hésitait pas à dévoiler ses pectoraux lors de rencontres arrangées avec la presse russe ?

G.V. : Dans les régimes autoritaires ou totalitaires, le corps a toujours été utilisé à des fins d'ordre, de sécurité, de discipline. Aussi, la faiblesse y est difficilement acceptée. Si on devait le placer sur l'échiquier politique, on pourrait donc dire que le muscle est a priori "de droite". Mais travailler le muscle fait également ressortir d'autres valeurs, bien plus "à gauche" : l'envie de muscler son corps peut découler d'un sentiment d'inégalités que l'on souhaite combler, de l'envie de se sentir plus libre grâce à son corps, ou encore de renouer avec les autres ou avec la nature en pratiquant la musculation collectivement ou en extérieur. Le corps musclé diffuse donc un message plus ambivalent qu'il n'y paraît...

E.M. : Le muscle a toujours été extrêmement genré. Pour beaucoup, il est "le" symbole ultime de virilité. Il faudrait donc être musclé pour être un vrai "homme" ?

G.V. : Pas du tout ! Mais aujourd'hui, les hommes sont davantage soumis aux injonctions esthétiques. Selon moi, ce phénomène relativement récent peut également être mis en rapport avec le "capitalisme des vulnérabilités" : les coachs sportifs et les marques de compléments alimentaires ont investi les réseaux sociaux, comme Instagram ou TikTok, pour les transformer en espaces commerciaux. Cette vulnérabilité, cette angoisse du "viril à tout prix" sont exploitées par des entreprises spécialisées. Leur cible : les jeunes hommes, particulièrement affectés par ces nouvelles injonctions. Des injonctions qui sont parfois tout simplement inatteignables et qui créent encore plus de frustrations. C'est un cercle vicieux, certes, mais qui fait tourner le commerce...

// PROPOS RECUEILLIS PAR JULIEN MARTELEUR



©Éd. Léchappée

>> "La fabrique du muscle" • Guillaume Vallet • Éd. L'échappée • 2022 • 272 p. • 18 €

Prévention

Burn-out : éviter la rechute

Quand et comment bien reprendre le travail après un burn-out ? La question est cruciale ! Car il ne suffit pas de s'être reposé et d'avoir retrouvé un peu d'énergie. Sans une réflexion en profondeur sur ce qui a mené à l'épuisement professionnel, la rechute est assurée…

© Céline Bailleux

Christian était pourtant confiant. Après quatre mois d'arrêt-maladie, cet infirmier-chef dans un hôpital wallon estimait être assez reposé. Chez lui, il tournait en rond. Son travail et ses collègues lui manquaient et il s'en voulait de *"les avoir laissés en plan ; cette pandémie, elle nous a tous mis à genoux… Et une paire de bras en moins dans le service, ça se sent !"* Contre l'avis de son médecin, Christian est donc retourné au travail… trois jours. Il n'en a guère fallu plus pour que tout recommence : angoisses, insomnies, impression d'être dépassé par ses émotions, de ne plus rien gérer, fatigue disproportionnée… Retour à la case départ ?

La rechute, une étape nécessaire ?

"La rechute est très fréquente dans le burn-out, commente Barbara Delbrouck, journaliste santé et autrice d'un livre sur le sujet (voir encadré). *C'est une étape neurophysiologique normale, qui fait partie du processus de guérison. Car, même si la personne a identifié ses facteurs de vulnérabilité, elle ne les a pas encore intégrés par l'expérience. Il faut souvent répéter des comportements ou situations problématiques et, ainsi, rechuter pour que le cerveau les reconnaisse pleinement, les accepte et les intègre à long terme."* Bien des personnes en burn-out commettent l'erreur de reprendre le travail trop tôt. Certaines, comme Christophe, culpabilisent d'avoir laissé leurs collègues, clients et/ou employeur dans l'embarras. Parfois, c'est la situation financière et/ou administrative – un statut d'indépendant, par exemple – qui ne permet pas de rester le temps nécessaire en arrêt-maladie. L'entourage peut aussi exercer une certaine pression, surtout quand la personne commence à aller mieux. *"Grâce à la période de récupération, la fatigue chronique accumulée pendant des années se résorbe petit à petit,* poursuit Barbara Delbrouck. *Ce premier regain d'énergie est une période délicate, car la personne a de nouveau envie de faire des choses et peut se croire 'sortie d'affaire'. Or, à ce stade, il est souvent trop tôt. Le travail de réflexion sur les causes qui l'ont menée au burn-out n'est pas assez avancé."*

Il y a un avant et après le burn-out : la personne ne pourra plus jamais fonctionner comme avant… et c'est une bonne chose !

Des facteurs externes difficiles à modifier

Plusieurs facteurs favorisent et le burn-out et la rechute. Certains concernent l'environnement professionnel : surcharge de travail, problèmes organisationnels, conflits avec la hiérarchie et/ou des collègues, harcèlement, statut précaire, conflit de valeurs avec l'entreprise, etc. *"Ces facteurs externes sont compliqués à modifier ; souvent, la personne n'a aucune prise dessus. Or, revenir dans les conditions exactes qui l'ont fait partir, c'est la rechute assurée !"*

Il y a des facteurs sociétaux, aussi : la connexion numérique croissante, par exemple, qui a rendu poreuse la frontière entre vie professionnelle et vie privée. Mais il y a un autre paramètre qui intervient dans le processus de guérison du burn-out : le travail sur ses facteurs de risque personnels.

Identifier ses propres vulnérabilités

Tout le monde n'est pas égal devant le risque de burn-out. Certaines professions – souvent des métiers de vocation, où le rapport à autrui est central – sont notoirement plus exposées à l'épuisement professionnel : les soins de santé, l'enseignement, le secteur associatif, etc. Mais des traits de caractère ou des comportements font également le lit du burn-out. *"Le déni de ses inconforts, ne pas s'écouter, une tendance à l'hyperactivité et/ou à la multiplication des activités (professionnelles ou privées), le perfectionnisme ou encore une difficulté à dire 'non' et à poser ses limites sont autant de facteurs personnels de vulnérabilité,* explique Barbara Delbrouck. *Il est essentiel de les identifier, de les reconnaitre, de les analyser et, le cas échéant, de les corriger avant de reprendre une activité professionnelle. Cette phase d'introspection est tout aussi importante que la récupération. La personne ne peut pas en faire l'économie !"* Tout comme pour une maladie classique, s'il faut, dans un premier temps, traiter les symptômes et se reposer, dans un second temps, c'est en identifiant et en agissant sur les causes que l'on peut se rétablir.

Les conditions d'une "bonne" reprise

Une fois ce travail de réflexion accompli, la reprise du travail se prépare en amont, de façon réfléchie, stratégique et résolument préventive. Les burn-outs les plus sévères se traduisent par de longs arrêts de travail : un ou deux ans, parfois plus. Entretemps, l'entreprise peut avoir changé : nouveaux marchés, nouveaux outils de travail, nouveaux collègues, etc. Il est parfois utile de faire un bilan de compétences ou de suivre l'une ou l'autre formation pour se remettre à niveau.

"La phase de réflexion est aussi importante que la phase de récupération." B. Delbrouck

La reprise doit aussi être progressive, tant en termes de temps de travail – en commençant par un mi-temps thérapeutique, par exemple – que de rythme. *"Évitez de recommencer à plein régime !* conseille l'autrice de "Le burn-out, comment le prévenir ou en sortir ?". *Ne prenez pas d'emblée les plus gros dossiers : recommencez doucement, par des tâches et missions plus simples. Osez les mesures transitoires, par exemple en demandant de travailler (temporairement) dans un service ou une fonction moins exigeante, avec moins de responsabilités. Si vous êtes entre deux jobs, pourquoi ne pas envisager un emploi un peu moins prenant que le précédent, ne serait-ce que pendant quelques mois ? Et, bien sûr, continuez à voir votre thérapeute régulièrement, afin de faire le point et détecter les indices de surchauffe."*

Gare à la surchauffe !

Tout comme les facteurs de vulnérabilité, les indices de surchauffe sont propres à chaque individu. Il s'agit de symptômes, de signaux d'alerte par lesquels notre corps et notre esprit nous indiquent que nous tirons sur la corde : une fatigue disproportionnée par rapport au niveau d'activités, des émotions trop intenses ou inappropriées, une accélération du rythme des pensées et des actions, des maux de tête, des douleurs articulaires ou musculaires, des troubles de la concentration, de la mémoire et/ou du sommeil, un manque d'enthousiasme, une humeur maussade, pessimiste… *"En cas de signes de surchauffe, il faut tout de suite lever le pied, recadrer et corriger ce qui doit l'être… sous peine de rechuter complètement et d'être à nouveau arrêté pendant une durée indéterminée."*

Après le burn-out

Si rechute il y a, il faut l'analyser en profondeur avec le thérapeute et identifier ce que l'on n'a pas (assez) mis en place. Si les facteurs de risque sont liés à l'environnement de travail et qu'il n'est pas possible de les modifier, alors il faut oser se poser la question : est-il encore possible et souhaitable de rester dans cette entreprise, d'exercer ce travail, de mener cette carrière-là ? *"Tout le monde n'a pas la possibilité d'avoir une vie professionnelle épanouissante,* reconnait Barbara Delbrouck. *Dès lors, il est important de trouver une source d'épanouissement, de valorisation et de reconnaissance, en dehors du travail. Même si elles peuvent être inconfortables, ces réflexions sont essentielles. Car il y a un avant et après le burn-out : la personne ne pourra plus faire comme avant, nier ses inconforts, brûler son énergie par les deux bouts, car son corps la rappellera à l'ordre, encore et encore ! Mais une fois ses limites comprises, acceptées et posées, et après une phase d'adaptation, surmonter un burn-out est une chance de vivre plus sereinement, plus en accord avec ses valeurs, ses besoins et ses aspirations profondes. Et ça, en fin de compte, c'est une très bonne chose !"*

// CANDICE LEBLANC

Feuille de route pour sortir du burn-out

D'après Barbara et Michel Delbrouck, le processus de guérison s'articule autour de huit grandes étapes :

1. Prendre conscience et parler de ses difficultés.
2. Consulter un thérapeute, médecin ou psychologue, spécialisé dans la prise en charge du burn-out.
3. Un arrêt de travail de plusieurs mois est indispensable pour contrer la fatigue chronique qui, bien souvent, s'abat sur la personne quand elle est arrêtée.
4. La phase de récupération permet de se reposer, de dormir (beaucoup !), de se reconnecter à soi et à ses proches et, aussi, d'accepter le diagnostic.
5. La recherche de sens, la réflexion, l'introspection font partie intégrante du traitement.
6. Préparer la reprise du travail en réfléchissant aux changements et adaptations nécessaires.
7. La reprise, progressive, ne doit pas être trop précoce.
8. La consolidation des changements mis en place, grâce à des auto-évaluations régulières et des séances espacées (mais maintenues) avec le thérapeute.

Un outil thérapeutique

Avec ses explications scientifiques accessibles, ses conseils de psy, ses témoignages, ses exercices, tests et compléments numériques (audios, vidéos, etc.) et ses illustrations pédagogiques, "Le burn-out, comment le prévenir ou en sortir ?" est un bon outil d'introspection, destiné aussi bien aux personnes en burn-out qu'à celles et ceux qui s'interrogent sur leur rapport au travail. Une lecture salutaire ! Rédigé par Barbara Delbrouck, journaliste santé, en collaboration avec son père, le Dr Michel Delbrouck, médecin, psychothérapeute, formateur et spécialiste de longue date du burn-out, ce livre ne se substitue toutefois pas à une prise en charge par un professionnel de la santé

>> "Le burn-out, comment le prévenir ou en sortir ?" • Barbara et Michel Delbrouck • éd. De Boeck Supérieur • 2022 • 19,95 €

PETITES ANNONCES

COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

Grille tarifaire selon la rubrique :

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

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

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

Dates ultimes de rentrée des annonces :
Le **vendredi 20 janvier** pour l'édition du **2 février**
Le **vendredi 3 février** pour l'édition du **16 février.**

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, Kleber Krisalp hp2, 185/65, R14 + les 4 enjoliveurs, jantes en fer, 100€, très bon état. 071-72.71.41. (AU57208)

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)

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.: collection complète Telecard RTT, Belgacom, Landis et Gyr + étranger + cartes tél. diverses. 0472-46.57.82. (DI57189)

Pascal Karp, watches expertise achète votre montre même cassée au plus haut prix, déplacement à votre domicile ou à la boutique sans rdv, 30 rue. de l'enseignement à 1000 Bruxelles. 0492-17.46.81. (DI57190)

Achète montres modernes ou anciennes même cassées au plus haut prix, Omega, Longines, Rolex, Jaeger LeCoultre, etc... chronographe, montre simple, montre de poche, déplacement à votre domicile ou à la boutique sans rdv, 30 rue. de l'enseignement à 1000 Bruxelles. 0492-17.46.81. (DI57191)

Achète livres et objets d'aviation (y compris affiches, maquettes et objets Sabena), déplacement à votre domicile. 0498-05.19.80. (DI57192)

Retraité cherche disques vinyles 33T, années 70-80 et 90, rock-pop-hard-blues-jazz-soul en anglais. Jean-Luc Saey - 0476-43.11.53 - jeanluc.saey@gmail.com (DI57207)

Achète pour collection privée, guides Michelin hôtels-restaurants Belgique, France et autres pays, avant 1950 et Belgique 2021. 056-45.55.77 – info@francenne.be (DI57214)

Av.: tourne-dique L90 made in Zwitserland avec disques. 084-32.31.20 – 0468-52.19.46. (DI57222)

Av.: une veste en vison T44, 1 service complet en porcelaine allemande Zeh Scherzer, 1 service porcelaine Eschenbach. 0497-53.39.44 (Tournai). (DI57223)

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)

Relis bénévolement vos travaux, TFE, mémoires, travaux divers... orthographe et syntaxe. fabienne_beaulieux@skynet.be (EM57211)

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. (IM57219)

Vendre son appartement et rester chez soi ? c'est possible ! Tonon Pierre, agréé IPI 501757. 0495-89.20.04. (IM57220)

Location

Al.: hangar de 42m² dans le Condroz liégeois (pour indép., voiture ancêtre, ...), sol plat bétonné, porte L: 2,60m, H: 2,35m, hauteur inter. 3,20m à 4,60m. 0484-35.29.59. (LO57213)

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.: table d'examen électr., 700€, meuble métall. électr. L2m, 1.500€, podoscope à lumière tangentiel, 300€. 0475-86.78.02. (MA57203)

Av.: lit médicalisé électrique, peu utilisé, bon état, 600€, rég. Bouillon. 0474-62.77.28 Isabelle Manil. (MA57212)

Mobilier

A donner pour cse. encombrement, un ancien piano 3/4 queue "Erard" pour meubles mais. bourgeoise ou château, ent. transportable, Beauraing. 082-71.17.68. (MO57209)

Villégiature Belgique

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

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 (VB57196)

Westende àl., très beau studio moderne, coin digue, vue mer, 2e étage, 4p., 1ch. séparée, tvc., tt. conf., asc., libre Carnaval du 18/02 au 05/03 et svts. 0478-72.07.05. (VB57210)

Coxyde digue, vue mer, appart. 4p., 5e ét., asc., 2ch., sdb, wc, cuis.+ liv./vue plage, tv, dvd, wifi, ch. comp., du 18/02 au 4/03: 305€/s., du 8 au 15/04: 285€/s., du 29/04 au 13/05: 420€/s., Pent. 27-28-29/04 : 250€. berioandree@gmail.com – 0479-41.54.43. (VB57215)

La Panne, appart. rdch., 30m de la digue, endroit calme, 2ch., 6p., tt. conf., tt. équip., 70m2, photos/demande. 071-63.35.50 – 0498-08.69.40. (VB57216)

Coxyde, St-Idesbald, part. loue villa au calme, tt. conf., gd. jard. 12a., 3ch., 1sdb, 2wc, garage, vacances sem., quinz. 0475-82.67.31 - hausman51@gmail.com (VB57217)

Villégiature France

Martincourt-sur-Meuse (Lorraine Gaumaise France) maison de village rénovée, calme, 300m Meuse, 4-5p., tt. conf., proche magasins, lieux touristiques. dont Orval. 0476-69.75.03 - 0476-92.64.40. (VF57184)

Roquebrune, Cap-Martin, appt. 2ch. à 70m mer, confort, pkg., avril, 1e ou 2e qz de mai, 1e ou 2e qz de juin ou du 17 juin au 8 juillet. 0478-25.86.19. (VF57199)

Roquebrune, Cap-Martin, studio 2p. avec jardin et parking, diverses périodes, hiver, printemps, été. 0478-25.86.19. (VF57200).

Saint-Remy-de-Provence, appart. 4p., au calme, terrasse, vue Alpilles, avril – mai – juillet – août – 1e qz. sept. 0478-25.86.19. (VF57201).

10km Menton, appart. 4p., face à la mer, route privée, living avec terrasse, chambre, 1sdb, cuis., hall. 081-61.16.90 – 0495-21.27.29. (VF57206)

Provence, rég. Nîmes, villa tt. conf., 6p., pisc. priv., boulodrome, bar d'été, location de mai à septembre. 0470-95.27.89 – https://villacolombeyrolles.wixsite.com/villacolombeyrolles (VF57218)

Saint-Cyprien – Languedoc, villa plein Sud, impecc., à 200m de la plage, des commerces et restos, 2ch., 4 à 6p., airco, pkg., diapos. dispo., patio 40m² + pisc. + tennis, loc. tte. l'année. 0478-45.51.91 – 02-305.71.43. (VF57221)

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. Villafortuny (Cambrils), àl., bel appt. rénové, rdch., conf., 6p, à qques pas de la plage, 3ch., 2sdb, cuis. équip. avec pte.terr., l-ling., gd. balcon devant/parc privé, mai-juin-sept.: 1.000€/mois, juill-août : 1.050€/qz., doc. dispo. 03-651.63.57 - 0477-65.55.16.(VA57198)

Ça se passe

// Cercle de pardon

C'est quoi le pardon ? Peut-on tout pardonner ? J'ai besoin de me pardonner, comment fait-on ? Il vous est proposé d'aborder ces questions le samedi 28 janvier à 14h et de vivre cet atelier d'une durée de 2h30 au CentrEmergences d'Ath. Ce rituel est une invitation à reprendre son pouvoir de guérison des blessures du cœur. Nul besoin de partager la raison de votre venue. Prix : 20 €
Lieu : CentrEmergences, chemin du Vieux Ath 75 à 7800 Ath
Infos et inscription obligatoire : 0497 35 18 91 • geeraertemiliepro@gmail.com

// Et Dieu créa l'énergie ?

L'énergie est au cœur de l'Univers et de notre Terre. Elle est vitale pour notre monde de développement. Mais nos excès menacent désormais notre survie. Les responsables politiques semblent impuissants. La construction européenne elle-même trébuche sur les enjeux énergétiques, alors qu'ils étaient pourtant à la base de sa construction. Comment s'accorder sur une nouvelle solidarité partagée ? L'Antenne interuniversitaire UCL-ULB des Aînés de Nivelles vous propose cette conférence le lundi 23 janvier à 14h30. Elle sera présentée par M. Poncelet, ancien Ministre, ingénieur civil et membre de l'Académie royale de Belgique. Prix : 6 € : tarif plein • réductions : étudiants et demandeurs d'emploi
Lieu : salle du Waux-Hall, place Albert Ier à 1400 Nivelles
Infos : 0476 29 00 17

// Un dimanche en famille

Guidé par l'Esprit, un chemin en couple et en famille autour de la parole. Cette journée du dimanche 29 janvier, de 9h à 17h, amène à faciliter nos relations. Des temps particuliers seront proposés en parallèle pour le couple et pour les enfants. Prendre un temps d'arrêt pour faire mémoire de notre histoire et de nos choix et pour donner une véritable place à la famille, et à chaque membre de la famille, dans sa vie aujourd'hui. Trouver le temps et l'espace de se dire, de s'écouter, de partager, de prier, de vivre sa foi ensemble.
Lieu : Notre-Dame de la Justice, av. Pré-au-Bois 9 à 1640 Rhode-St-Genèse
Infos : 02 358 24 60 • info@ndjustice.be • ndjustice.be

// Une journée pour les couples

À deux dans le tourbillon de la vie. Comment cultiver la joie, le désir et la tendresse ? Le samedi 11 février, de 9h à 16h30, une journée de ressourcement pour prendre soin de votre couple, dynamiser votre complicité et discerner ce qui est essentiel. Témoignages, animations et temps de partage en couple. Animation : Suzanne et Philippe Renier. Prix : 20 €
Lieu : Abbaye Notre-Dame de Brialmont, Château de Brialmont à 4130 Esneux
Infos : 0474 34 44 13 • sdcfliege@gmail.com

// Stages de langue des signes – Liège

Surdimobile, association liégeoise composée d'une équipe de formateurs sourds et entendants, organise 2 stages de langue des signes pour enfants de 4 à 12 ans et adultes à partir de 16 ans. Dates : du 20 au 24 février et du 2 au 5 mai, de 9h à 16h. Au programme pour les enfants : initiation et sensibilisation à la surdité et langue des signes avec un animateur sourd accompagné d'une animatrice entendante, cuisine, bricolages, jeux et activités... Prix : 150 € • 125 € pour les enfants, étudiants, demandeurs d'emploi et pensionnés
Lieu : IRHOV, (Institut royal pour les handicapés de l'ouïe et de la vue), rue Monulphe 80 à 4000 Liège
Infos : 04 344 05 30 • surdimobile@surdimobile.be • surdimobile.be

Offre d'emploi

LA CSC DE LIÈGE-VERVIERS-OSTBELGIEN LANCE UN APPEL EXTERNE POUR LE RECRUTEMENT D'(H/F) :

> un comptable

CDI – temps plein - entrée en fonction dès que possible

Envoyez votre candidature avec CV pour le 16/01 au plus tard à Jean-Marc Namotte, Secrétaire fédéral de la CSC Liège-Verviers-Ostbelgien à l'adresse de bdessart@acv-csc.be Les candidats seront appelés à un examen écrit.

Offre de service

L'ASBL OXYBULLE À NAMUR RECHERCHE (H/F) :

> des volontaires

motivés de partager un peu de leur temps avec des enfants pour leur offrir des loisirs et du soutien scolaire. Guidés par leurs envies, leurs passions, leurs hobbies, les volontaires proposent des activités ou les accompagnent dans leur scolarité (devoir, études, révisions, etc.).

Infos et plus de détails sur : oxybulle.org

en marche

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

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

Affilié à l'Union de la presse périodique UPP - Membre de l'Union des Editeurs de la Presse Périodique - Tirage moyen 375.000 exemplaires

BIMENSUEL - Parution 2 jeudis par mois.

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

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

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

Musique

Chorales militantes : les luttes chantées

On les croise lors des manifestations pour le climat, contre les violences faites aux femmes, pour la justice sociale… Les chorales militantes résonnent dans l'espace public et portent les voix de celles et ceux qu'on n'entend pas.

© CNCD 11.11.11

"Una matina (un matin), *mi sono svegliato (je me suis réveillé), O bella ciao (O ma belle au revoir), bella ciao, bella ciao, ciao, ciao…"* Ce chant de révolte des résistants italiens contre les troupes allemandes de la Seconde Guerre mondiale (1944) a été repris partout dans le monde, lors de manifestations et symbolise aujourd'hui la lutte contre l'envahisseur ou l'oppresseur. De nombreux militants écologistes, féministes et d'autres luttes socio-politiques, se sont emparés de ce type d'hymne révolutionnaire, neuf ou ancien, sous forme de chorale pour faire entendre leurs voix et leurs combats.

Au fil des époques, les luttes sociétales sont reprises par les nouvelles générations qui mettent au goût du jour les chants…

Histoire de chants et de révoltes

"Le chant est un médium de protestation et son usage pour la cause politique est très ancien. Les premiers chants révolutionnaires marquants l'Histoire datent du 18e siècle en Europe, comme la Marseillaise après la Révolution française", rappelle Benoit Rihoux, professeur de sciences politiques à l'UCLouvain, spécialisé dans les nouveaux mouvements sociaux en Europe. Les révoltes ou révolutions nationales, les mouvements de grève ouvriers, les manifestations sociales qui surviennent durant les siècles suivants font également naître pléthore de chants et hymnes engagés : *Le temps des cerises* (1867 : les révoltes de la commune de Paris), *Le chant des Canuts* (1894 : des ouvriers tisserands de Lyon), *Ni dieu, ni maître* (1965 : un chant anarchiste de Léo Ferré), *Saigon Bride* (1967 : une chanson contre la guerre au Vietnam de Joan Baez), etc. *"À l'époque, ces chants étaient représentés par une figure de proue, porteuse d'un combat révolutionnaire. Au Chili (1973 – 1990) ou en Grèce (1967 – 1974), durant la période de la dictature militaire, ce sont des chanteurs ou des poètes qui incarnaient la lutte."*

Mais le chant a également été utilisé par les pouvoirs en place, à des fins de propagande. *"Les chœurs de l'Armée rouge dans le régime soviétique, par exemple, servaient à personnifier la puissance de l'empire. Tous les régimes communistes ont utilisé ce medium"*, relate le professeur.

Au fil des époques, les luttes sociétales sont reprises par les nouvelles générations qui mettent au goût du jour les chants révolutionnaires d'antan. Dans les années 2000, les chorales militantes composées de bénévoles s'approprient l'espace public et sont développées comme outil de communication par des associations et organisations de la société civile pour transmettre un message engagé (antiracisme, droits des personnes migrantes, climat, féminisme…).

Pluralité des chorales, moins des choristes

Toutes les chorales militantes ne ressemblent pas. Si elles ont comme point commun de chanter des textes engagés, elles ne s'organisent pas de la même façon. En 2015, une manifestation est organisée dans les rues de la capitale pour renforcer la protection sociale. Le CNCD 11.11.11 organise sur place une chorale éphémère, la "Buena Vida Social Band" (BVSB), pour sensibiliser le public sur un sujet a priori "peu attractif". L'idée séduit. Depuis, d'autres chorales ont vu le jour au CNCD comme la "Mili-chœur" dans le Brabant wallon ou "LalaLiège" à Liège. Cette année, une nouvelle chorale se lance à Namur. *"Chaque chorale du CNCD a sa propre manière de fonctionner,* précise Léa Gros, responsable de la chorale bruxelloise. *Elles n'ont pas toutes un chef de chœur, par exemple et les choristes bénévoles ne se voient pas à la même fréquence. Ce qui compte, c'est de chanter autour de valeurs communes et partagées par l'organisation."*

D'autres chorales sont formées par de plus petits collectifs et fonctionnent en auto-gestion. Depuis 2018, le Réseau Ades, centre communautaire qui promeut une société plus juste socialement et rejette toute forme d'exploitation et de domination, milite également à travers la musique et le chant. Composé essentiellement de jeunes, le groupe a mis en place un système d'organisation inclusif. Il ne faut ni savoir chanter, ni forcément militer, mais avoir l'envie de partager des valeurs en lien avec celles du Réseau, précise Merlin, cofondateur de la chorale Ades. *"Tout le monde peut organiser une chorale, les nouveaux venus compris (qui sont alors accompagnés par les anciens). C'est un système de roulement en collectivité qui permet aussi de maintenir les énergies."*

Si les chorales séduisent, elles n'en restent pas moins relativement homogènes, avouent la plupart des choristes interrogés. Il s'agit généralement d'un public engagé, déjà sensibilisé aux causes, aisé socialement, avec un niveau d'éducation élevé et "blanc". Et qui s'adresse, majoritairement, à un public tout aussi militant. *"Il faudrait sans doute chanter dans des lieux qui brassent des publics plus divers"*, confie Léa Gros. S'il reste des améliorations à apporter en termes de sensibilisation et d'accessibilité, les choristes bénévoles se félicitent de changements notoires. *"Quand les luttes sont au cœur de l'actualité comme le féminisme ou le climat, le public présent aux répétitions est plus diversifié et nombreux. Il y a un besoin de faire quelque chose de concret et chanter le permet, tout en vivant un moment de solidarité fort,* observe Merlin. *Pour des militants, la chorale permet de souffler tout en restant engagé. Pour d'autres, elle sert de porte d'entrée vers un engagement plus important. Les choristes entendent qu'il y a une action sur une thématique qui les touche, ils y vont et c'est parti."*

"Se rassembler, échanger, dans une ambiance conviviale et chanter des chants puissants est très ressourçant." Lisa

Créatrices de liens

Outils de transmission, les chorales favorisent également les liens au sein des collectifs militants. *"Militer peut être intense et éreintant. Se rassembler, échanger, dans une ambiance conviviale et chanter des chants puissants est très ressourçant. On se voit deux fois par mois, ça crée des liens d'amitié"*, confirme Lisa, artiste militante et choriste de la chorale militante du Réseau Ades. Au sein même du réseau, il existe divers "fronts" qui mènent différents combats (justice climatique, féminisme, solidarité avec les migrants, etc.). *"La chorale permet de soutenir les différentes actions des autres fronts. Cela crée des ponts entre nous."*

À l'occasion de la Marche pour le climat, le CNCD 11.11.11 a lancé un appel national pour fédérer toutes les chorales militantes de Belgique en une seule. Le projet, la "Rue des chorales", a rassemblé une douzaine de chorales, soit une centaine de personnes venues chanter en chœur un répertoire commun de textes engagés sur une thématique. *"Les chorales permettent de rencontrer d'autres personnes, de continuer les luttes de façon ludique,* renchérit Léa Gros du CNCD 11.11.11. *Le chant unit les voix et crée un sentiment de solidarité autour de valeurs communes. On se sent moins seul dans les combats que l'on mène au quotidien. C'est une forme de militance joyeuse qui donne du souffle dans une époque parfois anxiogène."*

// SORAYA SOUSSI

© Arnaud Ghys

Chanter les luttes à son tour !

Envie de rejoindre et essayer une chorale militante ? Voici les adresses des chorales mentionnées dans cet article :

> Les chorales coordonnées par le CNCD

Bruxelles : Buena Vida Social Band • 02 250 12 60 • bxl@cncd.be
Liège : LalaLiège • 04 290 57 00 • liege@cncd.be
Louvain-La-Neuve : Les Mili-chœurs • 02 250 12 43 • brabantwallon@cncd.be
Namur : "Chorale du CNCD de Namur" • 081 39 17 10 • namur@cncd.be
Plus d'infos : cncd.be/chorale

> La chorale du Réseau Ades

Bruxelles : chorale@reseauades.net • ou rejoindre le groupe "Chorale militante ADES" sur Facebook

Une playlist

Playlist (non-exhaustive) de chansons engagées à retrouver sur Youtube.com

1. *Do you hear people sing ?*
2. *Combien de temps encore* - GETCH, Rise for Climate
3. *All you fascist bound to lose* – Rihannon Giddens
4. *Bella Ciao*
5. *L'hymne des femmes*
6. *Soigner encore* - HK
7. *Vivir Quintana*, Cancion sin miedo
8. *Barayé* – Shervin (soutien au soulèvement iranien 2022)
9. *We shall overcome* – Joan Baez
10. *Super pouvoir d'achat* – La chanson du dimanche

Gros plan

Vos avantages en 2023

Lunettes et lentilles, consultations psychologiques, camps et stages jusqu'à 18 ans et garde d'enfants malades… Découvrez parmi vos nombreux avantages les nouveautés que nous vous avons réservées pour 2023 !

Tous ces avantages sont accessibles grâce à votre cotisation. Retrouvez-les en détail sur mc.be/avantages.

Naissance et adoption

PRIME DE 350 EUROS

© Adobe Stock

Naissance ou adoption

Prime de **350 €**. En cas de naissance multiple, vous recevez 350 € par enfant.

Cadeau de grossesse

La MC et son partenaire Qualias vous offrent un **coussin d'allaitement Doomoo** ou un bon d'achat d'une valeur de 50 € à utiliser dans un magasin Qualias.

La MC vous accompagne

> Projet bébé, grossesse, accouchement, petite enfance… la MC est avec vous à chaque étape.
> Intervention de **200 €** par cycle de procréation médicalement assistée, jusqu'à 6 cycles.
> App **Bébé & Moi** - infos administratives et conseils santé en ligne.
> Accouchement : à l'hôpital, maximum **275 € à votre charge** en chambre commune ou à 2 lits ; à domicile ou dans une maison de naissance, intervention de **150 €**.
> Réductions Qualias pour l'achat et la location de matériel santé (aérosol, tire-lait, pèse-bébé…).

Infos : mc.be/happybirth

Pour vos enfants (0-18 ans)

100% REMBOURSÉS

© Adobe Stock

Soins 0-18 ans

Pour les moins de 18 ans, remboursement* des consultations suivantes, **ticket modérateur** inclus : généraliste, spécialiste, orthodontiste, kiné, infirmier, logopède**.
Un dossier médical global (DMG) doit être ouvert au nom de l'enfant, sauf s'il a moins d'un an. L'ouverture d'un DMG auprès de votre médecin généraliste est totalement remboursée. Le DMG est automatiquement prolongé en cas de consultation auprès de ce médecin au minimum tous les 2 ans.
* si intervention de l'assurance obligatoire et hors suppléments d'honoraires
** avec l'accord du médecin-conseil

Garde d'enfants malades

DU NOUVEAU !

Intervention **jusqu'à 80 € par jour et 20 jours par an** si vous faites appel à un service de garde d'enfants malades pour vos enfants de 0 à 12 ans accomplis. Soit jusqu'à 1.600 € d'intervention !

Logopédie

> **20 €** pour le test de QI nécessaire à la réalisation d'un dossier pour trouble du langage ou dysphasie.
> Si l'assurance obligatoire intervient dans le traitement de logopédie, les **tickets modérateurs** sont aussi remboursés (voir avantage Soins 0-18 ans).
> Si l'assurance obligatoire n'intervient pas, nous vous remboursons **10 €** par séance, jusqu'à **2 x 75 séances** par pathologie, sans limite d'âge, avec l'accord du médecin-conseil.

Psychomotricité

10 € par séance prescrite, jusqu'à **75 séances** par an, sans limite d'âge.

Infos : mc.be/0-18

Votre santé au quotidien

Sport et diététique

Jusqu'à **40 €** par an pour votre abonnement sportif ou vos frais de consultation chez un diététicien (20 € pour un bilan diététique et 10 € par consultation).

Contraception

> Jusqu'à **50 €** par an pour tout type de contraceptif masculin et féminin (pilule contraceptive, patchs, préservatifs, spermicides…).
> Jusqu'à **150 €** tous les trois ans pour un stérilet ou un implant.

Optique, lunettes et lentilles

DU NOUVEAU !

Vous recevez désormais jusqu'à **120 €** tous les 3 ans pour l'achat de lunettes, verres ou lentilles (ou tous les ans si votre dioptrie a évolué de minimum 0,5), sur prescription d'un ophtalmologue.
Si vous avez déjà bénéficié de l'avantage optique précédemment (50 € en 2021 ou 2022), vous pourrez à nouveau en bénéficier 3 ans après (nouveau montant de 120 €). Si votre dioptrie a changé, vous pourrez en bénéficier directement en 2023. Une bonne nouvelle pour les yeux de toute la famille !
Profitez aussi des réductions qui vous sont réservées chez notre partenaire Qualias, détaillées ci-dessous.
Le saviez-vous ? Grâce à l'avantage Soins 0-18 ans, le ticket modérateur de la visite chez l'ophtalmologue est remboursé pour les moins de 18 ans (avec un DMG) !

Optique, intervention au laser

Remboursement de **100 €** par œil en cas d'intervention au laser.

Qualias

Notre partenaire Qualias vous offre des réductions :
> Optique : 20 % sur vos lunettes et même 40 % pour les moins de 18 ans (verres et montures, hors solaires) ou 2e paire gratuite.
> Matériel médical : 15 % sur vos achats (30 % sur les produits incontinence) et 50 % sur la location.

Psychologie

MIEUX REMBOURSÉ

Prendre soin de sa santé passe aussi par le bien-être mental. Si vous consultez un psychologue, vous recevrez à présent jusqu'à **20 € par consultation et 360 € par an.**

Vaccins et désensibilisants

Intervention de 25 % dans le coût restant à votre charge, jusqu'à **25 €** par an.

Ostéopathie

Remboursement de 10 € par séance d'ostéopathie, jusqu'à **70 €** par an.

Formations aux premiers secours

Remboursement de **80 %** du prix des formations aux premiers secours dispensées par la Croix-Rouge de Belgique.

Infos : mc.be/prevention-et-sante

NOUVEAU : 120 € POUR VOS LUNETTES ET 360 € POUR VOS CONSULTATIONS PSY !

© Adobe Stock

Hospitalisation

SANS QUESTIONNAIRE MÉDICAL

© Adobe Stock

Hospitalisation

Hospi solidaire est déjà comprise dans votre cotisation ! Vous bénéficiez de cette couverture sans questionnaire ni examen médical et sans stage d'attente.
> **Maximum 275 € à votre charge** pour une hospitalisation en chambre commune ou à 2 lits (max. 550 € par an si plusieurs hospitalisations).
> Et pour les enfants jusqu'à 18 ans : **pas de franchise !**

Maladie grave et/ou coûteuse

> Intervention de **150 €**, une fois par pathologie.
> Pour les déplacements liés à une maladie grave et/ou coûteuse (hospitalisation, consultation, examen… dans un hôpital ou un site qui en dépend), intervention de **0,15 €/km** en voiture privée, taxi, transport en commun ou avec un service de transport d'intérêt général de type taxi social (non cumulable avec une intervention de l'assurance obligatoire).

Convalescence

Dans les centres Séjours & Santé (à Spa, Nieuport et Zandhoven) :
> Intervention de **65,40 € par jour** (**101,90 €** pour les bénéficiaires de l'intervention majorée).
> Remboursement complémentaire de **45 %** de votre quote-part personnelle, jusqu'à 30 nuitées par an.
> Pour l'aidant proche qui accompagne un convalescent, intervention de **25 € par jour,** 14 jours par an.

Dans les autres centres de convalescence, sous certaines conditions, intervention de **15 € par jour** pour 10 jours minimum et maximum 20 jours tous les 2 ans.

Transport urgent

> **Maximum 62,11 € à votre charge** pour toute intervention urgente en ambulance (service 112).
> **Maximum 450 € à votre charge** pour un transport urgent en hélicoptère (service 112).
> **Maximum 75 € à votre charge** pour un transport à caractère urgent (sans appel au 112 et sous certaines conditions).

Transport non urgent

Si vous faites appel à un des services de transport suivants pour vous rendre à l'hôpital (ou un site qui en dépend), pour une raison médicale (consultation, examen, traitement ou hospitalisation), vous recevez une intervention de :
> **0,15 €/km** si vous faites appel au service de transport d'Altéo (accompagnement par un volontaire).
> **0,50 €/km** en véhicule sanitaire léger (VSL) ou transport adapté pour personne à mobilité réduite (PMR).
> **1,50 €/km** en ambulance.

Infos : mc.be/hospitalisation

Hospi +, Hospi +100 ou Hospi +200

Envie d'être encore mieux couvert ? La MC vous propose des assurances hospitalisation qui couvrent votre franchise ou les suppléments d'honoraires.

L'app Ma MC vous facilite la vie

Demander en quelques secondes le remboursement de vos avantages MC (sport, psy, diététique...) ? Commander des vignettes ? Consulter vos remboursements ? Obtenir un document ou poser une question ? C'est facile et rapide avec l'app Ma MC !

Téléchargez-la gratuitement sur l'App Store (iOS) ou sur Google Play (Android), ou via **mc.be/app.**

L'AVEZ-VOUS DÉJÀ TÉLÉCHARGÉE ?

Attention : nouveaux horaires pour nos agences !

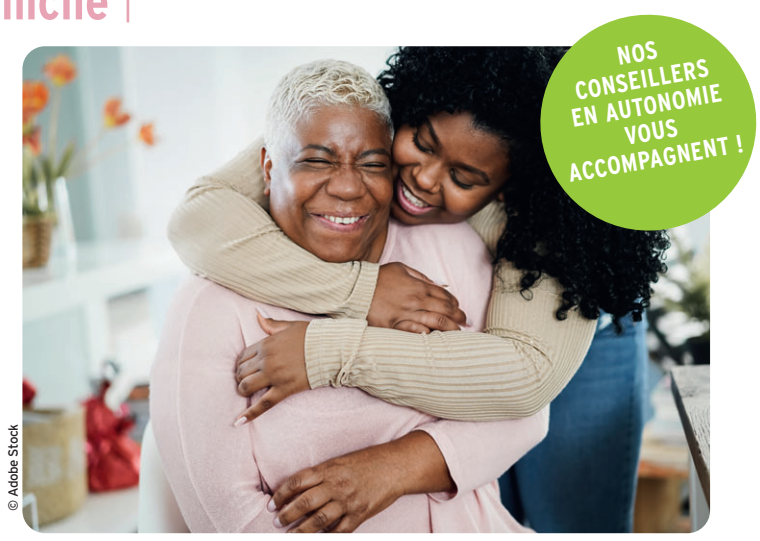
Les horaires d'ouverture d'une grande partie de nos agences ont été modifiés. Consultez les informations à la page suivante (page 12) pour connaître les horaires dans votre région. Sur **mc.be/contact**, vous retrouvez le détail pour toutes nos agences, et toujours à jour !

Nous contacter et vous informer

- Grâce au journal En Marche, à la newsletter MC-News, au site mc.be et la page Facebook de la MC, vous pouvez tout savoir sur la MC, la santé, les activités dans votre région...
- Sur mc.be ou dans l'app Ma MC, vous réalisez de nombreuses démarches en ligne facilement, rapidement et quand vous voulez.
- Vous pouvez toujours transmettre vos documents via une de nos boîtes aux lettres.
- Téléphone, chat, formulaire de contact sur mc.be, vidéoconseil ou en agence (avec et sans rendez-vous) : nous sommes à votre service grâce à nos différents moyens de contact.

Infos : mc.be/contact

Autonomie et domicile


© Adobe Stock

NOS CONSEILLERS EN AUTONOMIE VOUS ACCOMPAGNENT !

Accompagnement gratuit

Nos conseillers Autonomie & Domicile vous soutiennent et vous aident à trouver des solutions adaptées à votre situation. Les ergothérapeutes de Solival conseillent toute personne en perte d'autonomie dans l'aménagement adéquat de son domicile.

Soins infirmiers

Les tickets modérateurs de vos soins infirmiers à domicile sont **100 % remboursés** lorsque vous faites appel aux services d'Aide & Soins à Domicile, partenaire de la MC.

Soins d'hygiène

Remboursement jusqu'à **5 € par soin** quand vous faites appel aux services d'une aide familiale ou garde à domicile partenaire de la MC pour votre toilette (nomenclature T2).

Répit

Intervention **jusqu'à 250 €** par an pour les personnes en perte d'autonomie prises en charge par les services suivants, sous certaines conditions : garde à domicile, court séjour de répit, séjour en centre de soins de jour ou structure d'accueil de jour.

Télévigilance 24h/24

Intervention de **4 € par mois**, soit **48 € par an** dans les frais d'abonnement à un appareil de télévigilance Vitatel.

Plus d'infos : mc.be/autonomie

Votre cotisation

VOTRE COTISATION MC : 13,75 €/MOIS

En 2023, la cotisation est de 13,75 € par mois et par titulaire (avec ou sans personne(s) à charge).

> Vous avez une domiciliation ?

Vos cotisations seront prélevées le vendredi 3 février de votre compte bancaire.

Le montant perçu dépendra de la fréquence de prélèvement que vous avez choisie :

Montant annuel : 165 € (paiement en 1x, en début d'année)
Montant semestriel : 82,5 € (paiement en 2x, début d'année et juillet)
Montant trimestriel : 41,25 € (paiement en 4x, début d'année, avril, juillet et octobre)

> Vous payez vos cotisations par virement ?

Une invitation à payer vous parviendra début février par courrier postal, par e-mail ou via la plateforme Doccle selon vos choix de communication avec la MC.
Nous vous rappelons que le numéro de compte pour le paiement de votre cotisation a été modifié début 2022. Quand vous recevrez votre facture, veillez à bien utiliser le numéro indiqué, surtout si vous aviez enregistré le numéro de compte de la MC dans votre application bancaire.

Comment allez-vous recevoir votre facture ?

- Si vous avez une adresse e-mail enregistrée à la MC, vous recevrez une facture digitale (par e-mail).
- Si vous avez en plus un compte Doccle, vos factures sont automatiquement stockées sur cette plateforme et vous pouvez payer directement en ligne.
- Dans les autres cas, vous continuez de recevoir vos factures par courrier.

Vous souhaitez passer au digital ? Connectez-vous ou créez-vous un compte sur mc.be/ma-mc et sélectionnez "factures" dans vos préférences de communication.

Pour plus d'information, consultez la page mc.be/cotisation.

VOTRE COTISATION : PENSEZ À LA DOMICILIATION !

Pour être toujours bien couvert et vous faciliter la vie, fractionnez gratuitement votre paiement : choisissez la domiciliation. Complétez un mandat de domiciliation et déposez-le dans une boîte aux lettres MC. Ce document (et bien d'autres) est téléchargeable sur **mc.be/formulaires.**

Vacances

DES VACANCES POUR TOUS, EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

© Adobe Stock

Assistance médicale à l'étranger Mutas

- Accessible 24h/24 au 0032 22 72 09 00. Vos frais médicaux sont remboursés s'ils dépassent **200 €** (franchise de maximum 60 €), en Europe centrale et de l'ouest, dans les régions insulaires de l'UE et dans les pays bordant la Méditerranée (liste des pays couverts : mc.be/mutas).
- Pour les jeunes bénéficiant d'allocations familiales, la couverture est mondiale !
- Bon à savoir : dans votre app Ma MC, vous trouverez le numéro de Mutas ainsi que votre carte européenne d'assurance maladie.

Camps et stages : jusqu'à 100 euros !

Suite au changement du rythme scolaire et pour être encore plus aux côtés de toutes les familles, nous avons adapté votre avantage : pour les enfants et ados (entre 2,5 ans et 18 ans), intervention de **4 €** par jour **jusqu'à 100 €** par an pour les séjours, stages ou plaines organisés durant les vacances scolaires (par un autre organisme qu'Ocarina).

Séjours Ocarina (7-17 ans)

Intervention de **170 €** par an pour la participation à un séjour Ocarina en Belgique ou à l'étranger (**270 €** pour les bénéficiaires de l'intervention majorée).

Plaines de vacances Ocarina (dès 2,5 ans)

Réduction de **5 € par jour** pour toute participation à une plaine de vacances organisée par Ocarina (**8 € par jour** pour les enfants porteurs d'un handicap ou bénéficiaires de l'intervention majorée).

Vacances Altéo (personnes malades ou porteuses d'un handicap)

- **Réduction de 185 €** pour les séjours de vacances organisés en Belgique et à l'étranger.
- **Réduction de 285 €** pour les séjours se déroulant dans les centres Séjours & Santé (Domaine de Nivezé à Spa, Ter Duinen à Nieuport et Hooidonk à Zandhoven).

Vacances Énéo (+ de 50 ans)

- **Réduction de 50 €** pour les séjours organisés en Belgique et à l'étranger (**100 €** pour les bénéficiaires de l'intervention majorée), jusqu'à 2 x par an.

Infos : mc.be/vacances

Soins dentaires

UNE COUVERTURE SOINS DENTAIRES COMPRISE DANS VOTRE COTISATION !

© Shutterstock

La couverture Dento solidaire est déjà comprise dans votre cotisation ! Vous bénéficiez des avantages suivants sans questionnaire ni examen médical et sans stage d'attente :

Orthodontie de première intention

Intervention de **100 €** et consultations 100 % remboursées*.

Orthodontie classique

Intervention de **375 €** (jusqu'à 750 € si affection particulière) et consultations 100 % remboursées* (jusqu'à 22 ans si affection particulière).

* Voir avantage Soins 0-18 ans – Avec un DMG, remboursement sur base du tarif officiel, hors supplément d'honoraires.

Prothèses et implants

Intervention de **175 €** pour une prothèse amovible avant 50 ans, une couronne, un bridge ou un implant dentaire non remboursés par l'assurance obligatoire.

Infos : mc.be/dento

Dento +

Envie d'être encore mieux couvert pour vos soins dentaires ? Informez-vous sur notre assurance Dento +.

éditorial

2023... Sursum Corda

// Elisabeth Degryse et Alexandre Verhamme

Qui dit nouvel an, dit vœux. Autre tradition, janvier rime souvent avec déclarations politiques de rentrée. Plus qu'une affaire de pouvoir et d'élections, la politique, au sens étymologique (de "polis", la cité en grec), nous renvoie à tout ce qui participe à la vie et à l'organisation de la société. Aussi comme mouvement social, permettez-nous donc de formuler quelques vœux de nature politique, comprenez ici au sens large.

En 2024, pour la première fois en Belgique, nous voterons pour l'ensemble des niveaux de pouvoirs : communal, régional, fédéral. Nous savons qu'en année électorale, nos institutions vivent au ralenti. Ajoutez à cela que, la même année, la Belgique doit assurer la Présidence tournante du Conseil de l'Union européenne, autant dire que tout développement politique en 2024 risque de se réduire à sa plus simple expression... Dès lors, 2023 nous apparaît comme une année cruciale. Non seulement parce que c'est la dernière "vraie" année de cette législature, mais aussi parce qu'elle doit permettre aux partis de penser les programmes qui répondront aux défis de la future législature. Et quelle législature ! Car au-delà du fait qu'elle nous amènera au pied du bicentenaire de la Belgique – notre pays fêtera ses 200 ans en 2030 – elle nous amènera au pied du mur vis-à-vis de nos responsabilités collectives, a minima au niveau belge et européen, à l'égard du climat et de l'habitabilité future sur notre Terre.

Face à ce défi qui traverse tous les partis, toutes les communautés et tous les niveaux de pouvoir, le temps est venu de faire cause commune et d'appréhender de manière intégrée les transitions sociales, économiques et environnementales, autour d'une feuille de route partagée avec des objectifs communs qui placent la qualité de vie et la santé des personnes en filigrane, voire en finalité. Dans notre jargon, c'est ce que nous appelons "la santé dans toutes les politiques" (*health in all policies*). Le politique a une obligation de résultat ! À lui de créer les conditions de réussite et de s'appuyer sur les acteurs institués et corps intermédiaires pour penser ce nouveau modèle de vivre ensemble... C'est notre premier vœu !

Nous avons la chance d'avoir des experts académiques, des organismes d'études et d'expertises tant publics que privés reconnus et une société civile organisée qui ne manque pas de force propositionnelle. Nous aurons aussi besoin de nous appuyer sur des leviers financiers et collectifs pour opérer ces transitions : réformer notre fiscalité n'est plus une option aujourd'hui, elle est une nécessité, un facteur critique de succès. Nous avons besoin d'une fiscalité plus juste, solidaire et équitable au regard de la réelle capacité contributive de chacune et chacun. À cet égard réaffirmons que, tout comme les cotisations sociales ne sont pas une charge, mais une assurance solidaire contre les risques sociaux, cessons de voir les impôts aussi comme des charges, mais davantage comme des investissements au service de la transition sociale, économique, environnementale et en santé publique. C'est notre deuxième vœu !

Prendre soin

Autant les différentes crises que nous traversons montrent combien le modèle économique est arrivé à ses limites et qu'il doit se réinventer pour affronter l'horizon 2030, autant elles nous montrent aussi combien l'État, comme organe régulateur et protecteur de sa population, doit reprendre une série de choses en main, à commencer par les biens et services de première nécessité ! Il nous est aujourd'hui insupportable d'entendre nos affiliés devoir renoncer à se faire hospitaliser pour se chauffer, renoncer à faire venir l'infirmière à domicile ou renoncer à une partie de leurs médicaments au comptoir de la pharmacie pour pouvoir manger ! Et que dire de la très grande précarité qui s'accroît, du nombre de sans-abri qui ne cesse d'augmenter, de la crise de l'accueil des demandeurs d'asile, pour laquelle la Cour européenne de droits de l'Homme a récemment rappelé la Belgique à l'ordre ? Il faut que les politiques qui nous gouvernent retrouvent le sens des priorités, de ce qui fait le quotidien tant des plus vulnérables, que de la classe moyenne en général. Un État qui n'est pas capable de loger, chauffer, nourrir sainement et soigner sa population est un État malade. En cette période charnière, il est grand temps de (re)prendre soin de notre société, de notre communauté humaine. C'est notre troisième vœu !

UN ÉTAT QUI N'EST PAS CAPABLE DE LOGER, CHAUFFER, NOURRIR SAINEMENT ET SOIGNER SA POPULATION EST UN ÉTAT MALADE... IL EST GRAND TEMPS DE (RE)PRENDRE SOIN DE NOTRE SOCIÉTÉ, DE NOTRE COMMUNAUTÉ HUMAINE.

Quant à notre dernier vœu, il est pour vous collègues et partenaires de la mutuelle, pour vous membres de la MC, pour vos proches, vos familles. Au nom de toutes nos collaboratrices, collaborateurs et volontaires engagés au sein de notre mutualité et son réseau de services et de mouvements sociaux, nous vous souhaitons une année riche en petits et grands moments de qualité, pour prendre soin les uns des autres, vous épanouir, rêver ou plus modestement, mais surement, rendre un peu meilleur votre quotidien. Sursum Corda...