MUTUALITE CHRETIENNE
MC. Avec vous pour la vie.

en marche

Bimensuel
N° 1707
19 janvier 2023

Bureau de dépôt Liège X - P701300

© Adobestock

Vers des soins plus écologiques

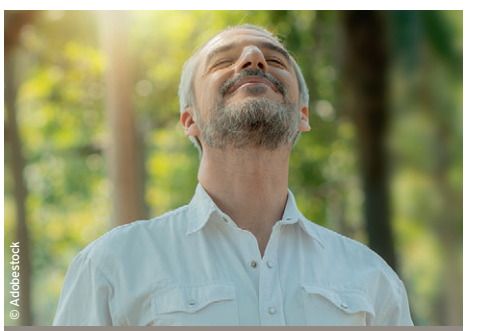
PAGE 5

Environnement

Des hôpitaux passent au vert

Dans le secteur hospitalier, les déchets liés aux soins, le gaspillage alimentaire, les transports, l'administration... sont d'importantes sources de pollution. Face à l'urgence climatique, des institutions se mobilisent à travers des projets éco-responsables.

PAGE 5



© Adobestock

Prévention

Retrouver sa respiration

Mieux respirer peut avoir une influence bénéfique sur les maladies cardio-respiratoires ou psychologiques.

PAGE 6

Génétique

Quelque chose en nous de "l'Homme de Spy"

La paléogénétique révolutionne les connaissances au sujet de la Préhistoire. Elle a notamment permis de découvrir que les Néandertaliens, dont on a trouvé de nombreuses traces en Wallonie, nous ont transmis des gènes qui pourraient avoir un impact sur notre santé...

PAGE 7

Incapacité

Retrouver progressivement le chemin du travail

Lorsque l'incapacité se prolonge, reprendre le travail à temps partiel ou entreprendre une autre activité professionnelle peuvent être une solution.

PAGE 2

Incapacité de travail

Retrouver progressivement le chemin du travail

Lorsque l'incapacité se prolonge, reprendre le travail à temps partiel ou entreprendre une autre activité professionnelle peuvent être une solution pour remettre le pied à l'étrier. Que l'on soit salarié ou indépendant.

Après un accident grave ou une longue maladie, retourner au travail "comme avant" avec ses horaires, ses déplacements, sa charge de travail, etc. peut s'avérer difficile, l'état de santé restant fragile. Reprendre le travail à temps partiel peut être un bon moyen de se remettre en selle, de retrouver estime et confiance en soi aussi, tout en s'assurant des revenus plus élevés.
Le plus souvent, c'est la personne elle-même qui, à un moment donné, exprime son souhait de reprendre une activité partielle. Mais le médecin traitant, le médecin-conseil, le médecin du travail ou l'employeur peuvent aussi lui faire cette suggestion.
Le travailleur salarié, dans la plupart des cas, reprend un travail adapté dans son entreprise, avec l'accord de son employeur. Mais il peut aussi débuter une activité comme indépendant ou reprendre une activité d'indépendant complémentaire (1).
Le travailleur indépendant reprend le plus souvent son activité partielle d'indépendant mais il peut aussi se tourner vers un emploi salarié.

La reprise partielle doit-elle se faire à mi-temps ?

On utilise souvent le terme de "mi-temps médical" mais en réalité, ce n'est pas la seule formule qui existe. Il est possible de reprendre le travail à moins d'1/3 temps et de prester des périodes de travail de moins de trois heures, à condition que le médecin-conseil de la mutualité ait donné son autorisation. Avant tout, le travailleur doit obtenir l'accord de son employeur et/ou du médecin du travail. Ils déterminent alors ensemble les modalités les plus appropriées de la reprise partielle.

Faut-il l'accord du médecin-conseil de la mutualité ?

Le travailleur qui souhaite reprendre une activité à temps partiel pendant son incapacité de travail doit demander l'autorisation du médecin-conseil et ce, **au plus tard le jour ouvrable qui précède la reprise partielle.** Toutefois, il ne doit pas attendre sa réponse pour reprendre son activité. Ceci vaut aussi bien pour le salarié que pour l'indépendant (2).
Attention ! En cas de demande tardive, les indemnités peuvent être diminuées de 10 % ou même supprimées. Il est donc conseillé d'introduire sa demande au plus vite.
Pour faire cette demande, le mieux est d'utiliser le module en ligne sur mc.be/incapacite (demande de reprise du travail à temps partiel pendant l'incapacité de travail). La démarche est simplifiée et un accusé de réception est envoyé par mail. Il est possible aussi de compléter le formulaire adéquat (3), de le faire signer par l'employeur (en cas de reprise d'une activité salariée) et de l'envoyer au médecin-conseil par la poste au plus tard le jour ouvrable qui précède la reprise (attention : pas de dépôt dans une boîte aux lettres verte).

© AdobeStock

Le médecin-conseil donnera sa réponse dans les 30 jours ouvrables qui suivent la demande, avec copie à l'employeur. S'il estime que l'activité du travailleur n'est pas compatible avec son état de santé, il lui demandera de cesser immédiatement cette activité.

Il y a-t-il des démarches à faire ensuite lorsque l'activité est autorisée ?

Chaque mois, le travailleur doit rentrer au service indemnités de sa mutualité une "déclaration en cas d'activité autorisée comme salarié" ou une déclaration sur l'honneur s'il a entamé ou repris une activité indépendante.
S'il souhaite poursuivre son activité partielle après la date de fin de l'autorisation mentionnée par le médecin-conseil, il doit introduire une nouvelle demande auprès du médecin-conseil au plus tard le dernier jour ouvrable de l'autorisation en cours.
Par ailleurs, si le travailleur veut modifier les conditions de son activité autorisée, une nouvelle demande est aussi nécessaire pour recevoir une autorisation adaptée.
Pendant la période de reprise autorisée, le travailleur reste reconnu en incapacité de travail. Il est tenu de répondre aux convocations du médecin-conseil ou du Conseil médical de l'invalidité de l'Inami (en cas d'incapacité de plus d'un an). Il doit aussi transmettre ses certificats médicaux de prolongation dans les 7 jours de la date de fin de reconnaissance d'incapacité.

Quel est l'impact de l'activité partielle sur les indemnités ?

- **Le salarié qui reprend une activité salariée** de maximum 20% par rapport à un temps plein (un jour par semaine par exemple) conserve ses indemnités complètes. Au-delà de cette limite, les indemnités sont réduites en fonction du volume de l'activité reprise.
- **L'indépendant ou le salarié qui reprend une activité d'indépendant** conserve ses indemnités pendant 6 mois. À partir du 7e mois, les indemnités sont diminuées de 10%. À partir de la 4e année, elles sont calculées sur la base des revenus perçus 3 ans avant.

Que se passe-t-il en cas de maladie ?

Le travailleur qui interrompt son activité partielle pour raison médicale doit **prévenir sa mutualité le plus rapidement possible** pour connaître les démarches à faire. Une nouvelle réglementation, entrée en vigueur le 28 novembre 2022, modifie les conditions d'indemnisation du travailleur salarié en cas de retour à une incapacité complète. Tout dépend du moment où cette incapacité débute :
- Si le salarié tombe en incapacité totale pendant les 20 premières semaines de sa reprise partielle, il perçoit des indemnités complètes de sa mutualité.
- Si le salarié tombe en incapacité totale après la période de 20 semaines, il perçoit de son employeur la rémunération due pour ses prestations pendant la durée du salaire garanti. La mutualité lui verse des indemnités en complément du salaire.

// JOËLLE DELVAUX

>> Plus d'infos : jeveuxreprendre.be (SPF Sécurité sociale)

(1) Dans ce cas, le travailleur doit être en ordre de cotisations sociales en tant qu'indépendant.
(2) Depuis ce 1er janvier, les indépendants ne doivent plus attendre l'accord du médecin-conseil pour reprendre une activité partielle.
(3) Il existe deux formulaires en format papier. L'un concerne le salarié/chômeur qui reprend une activité comme salarié et l'autre le salarié/chômeur qui reprend une activité comme indépendant ou l'indépendant qui reprend une activité comme salarié ou indépendant. Les formulaires sont disponibles auprès des conseillers mutualistes de la MC ou téléchargeables sur mc.be/incapacite.

Service social

Les centres de service social de la MC sont à votre disposition pour toute question ou information sociale. Rendez-vous sur mc.be/service-social ou appelez le 081 81 28 28 pour connaître les horaires de la permanence proche de chez vous.

Conseils juridiques

Nos arbres et ceux de nos voisins

Les règles pour planter des arbres et couper ceux des voisins ont été adaptées à la suite de la réforme du Code civil. Ces changements s'appliquent depuis le 1er septembre 2021. Le propriétaire qui plante un nouvel arbre, arbuste ou haie, doit respecter ces nouvelles règles.

Le propriétaire qui plante un nouvel arbre doit respecter des règles de distance en fonction de la hauteur de l'arbre. Attention, la distance est calculée à partir du centre du tronc de l'arbre jusqu'à la limite du terrain. Les distances sont au minimum de :
- 2 mètres pour les arbres d'une hauteur de 2 mètres ou plus.
- 50 centimètres pour les autres arbres, arbustes et haies.

Ces nouvelles règles s'appliquent sauf si les voisins ont signé un contrat pour prévoir une distance différente ou si les plantations se trouvent au même endroit depuis plus de 30 ans.

Si les plantations étaient là avant le 1er septembre 2021, les anciennes règles de distance s'appliquent. Ce sont les règles du Code rural. Elles font une différence entre haute tige et basse tige. Attention, parfois la commune a prévu des règles différentes. Le propriétaire peut se renseigner au service "Espaces verts" de sa commune pour connaître les règles.

Si l'arbre du voisin envahit le terrain ?

Le voisin dérangé par des branches ou par des racines d'arbres de la propriété d'à côté ne peut pas couper lui-même l'arbre en question, ni les branches qui surplombent son terrain. Il doit d'abord demander à son voisin de le faire.

Dialoguer avec son voisin

Si le voisin refuse ou ne réagit pas, il vaut toujours mieux privilégier le dialogue et essayer de se mettre d'accord. Si la situation est compliquée, faire appel à un médiateur peut aider à trouver une solution amiable (1). De nombreuses communes proposent un service de médiation gratuit à leurs habitants. Les voisins concernés peuvent se renseigner auprès de leur administration communale.

© AdobeStock

Le voisin dérangé par des branches ou par des racines d'arbres de la propriété d'à côté doit d'abord demander à son voisin de s'en occuper.

Couper soi-même mais à ses risques

Si le voisin ne réagit toujours pas, le voisin dérangé doit envoyer un courrier de mise en demeure par recommandé, pour lui demander de couper l'arbre ou les branches. Le voisin a 60 jours pour réagir, à partir de l'envoi du courrier recommandé. S'il ne réagit pas, le voisin dérangé peut alors lui-même couper les branches qui surplombent son terrain et les racines qui dépassent. C'est le voisin qui n'a pas réagi qui doit payer les frais.

Attention, le voisin dérangé qui coupe les branches ou les racines de l'arbre de son voisin doit s'assurer que cela ne cause pas de dommage à cet arbre. En effet, c'est lui qui assume ce risque. Le propriétaire dont l'arbre serait endommagé peut demander à être indemnisé.

Demander au juge de paix

Si le voisin dérangé ne veut pas couper lui-même, il peut demander au juge de paix de condamner son voisin à élaguer l'arbre qui le dérange. Le juge vérifie ce qui est le mieux dans chaque situation, pour l'intérêt général.

Si les fruits tombent sur le terrain ?

Si les fruits dépassent ou tombent naturellement sur le terrain du voisin, ce voisin propriétaire ou locataire peut prendre les fruits. Rien n'a changé avec la réforme du Code civil.

// AURORE BARAILLON, ASBL DROITS QUOTIDIENS

>> Pour plus d'informations, consulter la rubrique logement sur droitsquotidiens.be.

(1) La liste des médiateurs agréés est consultable sur le site de la Commission fédérale de médiation : cfm-fbc.be/fr/

Droits sociaux

"Femmes et institutions : jouons la collaboration"

La nouvelle campagne lancée par Vie Féminine vise à mettre un peu d'huile dans les rouages de la mécanique institutionnelle, en misant sur le partage d'expériences et la collaboration.

Les femmes sont en contact quotidiennement avec différentes institutions : de l'école à la commune, en passant par l'hôpital, le CPAS, le Forem/Actiris... Elles leurs sont essentielles pour organiser leur existence et exercer leurs droits. Leurs rapports avec ces institutions ne sont toutefois pas toujours simples. Dans les lieux de parole de Vie Féminine, les femmes évoquent régulièrement les difficultés qu'elles rencontrent. Ce constat a motivé la mise en œuvre d'une vaste campagne. *"Notre volonté est que nos institutions, auxquelles nous croyons, puissent mieux comprendre qui sont ces femmes, quels sont leurs réels besoins et comment faire en sorte d'y répondre de manière efficace et pertinente dans le contexte de crises multiples que nous traversons"*, explique Laetitia Genin, coordinatrice nationale du mouvement.

Si, dans un premier temps, la démarche consiste à récolter les témoignages des femmes, le but ultime est d'engager un dialogue avec les institutions. *"Nous travaillons avec un public particulièrement concerné par les institutions et avec lequel nous avons pu construire une relation de confiance. Les femmes nous livrent des choses qu'elles n'osent pas, pour différentes raisons, livrer aux institutions."* Vie Féminine entend porter ces témoignages à la connaissance des institutions, pour réfléchir avec elles à améliorer les pratiques existantes ou à en créer de nouvelles.

> Vie Féminine a à cœur d'entendre toutes les femmes, y compris celles à qui l'on donne moins la parole : les femmes sans domicile fixe ou sans papiers, par exemple...

Des institutions trop peu sollicitées

"Certaines femmes ne sollicitent pas ou plus les institutions, déplore Laetitia Genin. *Du même coup, elles n'activent pas ou plus leurs droits."* Cela peut être parce qu'elles n'ont simplement pas connaissance de leur existence. Le SECAL, le service qui accompagne le paiement ou le non-paiement des créances alimentaires, est un bon exemple.

D'autres institutions sont bien connues, mais leur fonctionnement reste trop complexe, ou le public ignore pourquoi et comment y faire appel. *"Il ne suffit pas de renvoyer vers un site internet ou d'éditer une brochure,* souligne Laetitia Genin. *On sait qu'avec ce type de communication, on perd une partie du public, parce que tout le monde n'est pas outillé, n'a pas la connexion internet suffisante, ou parce que pour certains, le terme 'application' n'évoque rien."*

Enfin, la peur explique aussi le non-recours à *certaines institutions. "Des femmes nous ont déjà confié qu'elles ont peur de mentionner la situation de précarité dans laquelle elles se trouvent parce que cela pourrait avoir un impact direct sur la garde de leurs enfants par exemple,* signale Laetitia Genin. *Nous avons besoin d'institutions à l'égard desquelles on éprouve de la confiance."*

À la rencontre d'un public varié

Débutée en 2022, la campagne se poursuivra tout au long de 2023, à travers l'organisation de rencontres et de stands d'échange. *"Nous avons toutes une parole pertinente, une expertise sur notre propre vécu avec les institutions. Cela peut être une anecdote qui s'est jouée à la commune, à l'hôpital... ou un compte-rendu plus dense,* détaille Laetitia Genin. *Les témoignages peuvent être individuels ou collectifs. Nous proposons d'ailleurs des rencontres pour que les femmes puissent entendre d'autres récits et s'alimenter les unes les autres"*

Vie Féminine a à cœur d'entendre toutes les femmes, y compris celles à qui l'on donne moins la parole : les femmes sans domicile fixe ou sans papiers, par exemple, ou les femmes exposées à de multiples sources de discrimination et de précarité, particulièrement concernées par cette question de l'accessibilité des institutions. Pour toucher ce public, le mouvement collabore avec des centres de la Croix-Rouge ou des associations de soutien aux familles monoparentales par exemple.

// AURELIA JANE LEE

Vous souhaitez apporter votre témoignage à Vie Féminine ?

"Il y aura différentes portes d'entrée pour pouvoir témoigner, avec une garantie totale d'anonymat, assure Laetitia Genin. *Ce qui est recherché ici, ce n'est pas de savoir que c'est Leïla, Jacqueline ou Mireille qui a témoigné, mais plutôt le vécu, l'analyse que l'on peut porter sur ce vécu et au regard de cela, les pistes de solutions que l'on pourrait suggérer toutes ensemble."*

Si l'essentiel de la campagne se déroulera sur le terrain (Vie Féminine est présent partout en Fédération Wallonie-Bruxelles, aussi bien dans les zones urbaines que rurales), le mouvement propose aussi un questionnaire accessible en ligne, sur son site internet – **viefeminine.be**. *"Les lieux physiques sont à privilégier, car l'aspect collectif est toujours très moteur, mais c'est une alternative pour celles qui préfèrent livrer un témoignage écrit."*

À suivre

Créature à mille têtes

Les scientifiques s'intéressent de plus en plus aux comportements des foules car ceux-ci sont plus complexes qu'il n'y parait. En tant qu'individus sociaux, comment la foule nous influence-t-elle ?

Tout le monde a un souvenir d'une image de foule dense avançant dans la même direction : une manifestation, un festival de musique ou un évènement sportif. Piéton dans la rue, utilisateur d'une application, spectateur à un concert... Nous contribuons tous, à un moment donné, physiquement ou virtuellement, à grossir une foule. Chaque individu contribue à propager les informations et les émotions à travers cette créature à mille têtes.

Jusque dans les années 90, la foule avait plutôt mauvaise presse. Des mouvements de foule provoquent régulièrement des drames humains. En moyenne, 380 personnes par an meurent dans des bousculades ! Depuis les années 2000, les scientifiques s'intéressent de plus près aux grands rassemblements, tant réels que virtuels. Non seulement ces recherches permettent de mieux sécuriser les évènements de masse, mais elles nous en apprennent davantage aussi sur nos comportements en tant qu'individus sociaux, sur l'influence que nous pouvons avoir sur les autres ou, au contraire, sur celle que les autres peuvent avoir sur nous.

> LE CHERCHEUR PARLE ÉGALEMENT DE L'EFFET LOUPE : UNE FOULE JOYEUSE CRÉERA UNE FORME D'EUPHORIE COLLECTIVE UN PEU EXAGÉRÉE. AU CONTRAIRE, UNE FOULE DE PERSONNES EN COLÈRE POURRA DEVENIR AGRESSIVE, CONDUISANT À DES VIOLENCES.

Mécanique des fluides

Mehdi Moussaïd, chercheur à l'institut Max Planck du développement humain à Berlin, donne une définition large de la foule comme étant un ensemble d'individus en interaction (1), qui échangent des informations, s'influencent et développent des dynamiques de groupe. Éthologue de formation (l'éthologie observe et analyse le comportement des espèces), il s'est spécialisé dans l'analyse des comportements collectifs. À ses yeux, la foule, qui compose un système avec ses lois dynamiques, est souvent plus prévisible qu'un individu isolé.

L'élément le plus important pour caractériser une foule est sa densité : dans une rame de métro en heure de pointe, on dépasse souvent les 3 personnes par mètre carré. Quand le seuil critique dépasse les 6 personnes, la foule est soudainement prise de tremblements. Ceux-ci sont dûs à des vagues de bousculades qui se propagent à travers la foule, faisant subir aux gens des pressions physiques écrasantes. À la *Love parade* en Allemagne en 2010, la densité a atteint 8 personnes par mètre carré, ce qui a engendré 21 victimes et 651 blessés. L'équipe de Denis Bartolo, professeur de physique à l'École normale supérieure de Lyon, a démontré que les mouvements collectifs des foules peuvent être décrits comme des écoulements liquides (2). Leurs résultats, publiés dans *Science* début 2019, permettent de prédire comment les fluctuations de vitesse et de densité se transmettent au travers des foules massives.

L'effet loupe

Les chercheurs ne se sont pas uniquement intéressés aux déplacements. La foule peut aussi exprimer son avis en manifestant bruyamment dans les rues ou en désignant virtuellement le meilleur groupe de musique du moment sur les réseaux sociaux. Elle fait parfois preuve d'intelligence collective comme lors de la célèbre partie d'échecs en 1999 entre Garry Kasparov, alors champion du monde de la discipline et le reste du monde, composé de 50.000 joueurs amateurs. Même si la foule a perdu, cette expérience a attisé la curiosité des scientifiques. Quelques années plus tard, l'économiste américain James Surowiecki bouscule les croyances d'une foule "sans cervelle" dans son livre "La sagesse des foules" (3).

Alors, altruiste ou égoïste une foule ? La réponse est nuancée et dépend du contexte. Mehdi Moussaïd donne l'exemple d'une évacuation en cas d'urgence : il est conseillé de quitter les lieux en marchant plutôt qu'en courant. Si tout le monde se jette sur les issues de secours en courant, il va y avoir des blocages et les gens auront plus de mal à sortir. Une foule de personnes altruistes aura plus de chance de s'en sortir collectivement qu'une foule de personnes égoïstes. Pour autant que chacun individuellement respecte la règle de marcher.

Le chercheur parle également de l'effet loupe : une foule joyeuse créera une forme d'euphorie collective un peu exagérée. Au contraire, une foule de personnes en colère pourra devenir agressive, conduisant à des violences. Le sentiment d'appartenance au sein du groupe prend également toute son importance. En pleine pandémie, la philosophe Claire Marin parlait au micro de Radio France du plaisir de faire partie d'une foule (4) : *"On a tellement critiqué en philosophie, en psychologie, la foule qui nous déresponsabilise, qui nous abrutit, etc. Mais comme ça nous manque aussi, cette présence, ce moment où on est tous à l'unisson. [...] Ce n'est pas seulement l'autre qui nous manque, c'est aussi le groupe, l'énergie que je puise dans cette assemblée."*

// SANDRINE COSENTINO

Plus d'infos : "Fouloscopie, ce que la foule dit de nous" • Mehdi Moussaïd • Éd. HumenSciences • 2019 • 224 p. • 19 €

(1) Interview de Mehdi Moussaïd, Fouloscopie - Quand la science se penche sur les comportements des foules, Usbek & Rica, Pablo Maillé, 17 juin 2021
(2) Vidéo "Foule liquide", interview de Denis Bartolo, réalisé par Barbara Vignaux, produit par Universcience, 2019
(3) "La sagesse des foules", James Surowiecki, Édition JC Lattès, 2008, 384 p.
(4) Claire Marin, du choc à la résilience, podcast L'Heure bleue de Radio France, 22 mars 2021, 52 min

en bref

>> La consultation du généraliste à 30 euros

Les honoraires de consultation médicale les plus bas ont été indexés et revalorisés le 1er janvier 2023 pour atteindre 30 euros. Les consultations supérieures à ce tarif ont aussi été indexées. La quote-part du patient qui consulte un médecin généraliste conventionné passe de 4 à 6 euros (de 1 à 1,50 euro pour le patient BIM). La quote-part ne change pas chez les spécialistes conventionnés, elle reste à 12 euros (3 euros pour le patient BIM).

>> Plus d'interventions en hôpital de jour

Depuis le 1er janvier, le type d'interventions médicales pouvant être réalisées en hospitalisation de jour s'est considérablement étendu, passant de 246 à 551. Toute une série d'opérations (placement d'une prothèse du genou ou de la hanche, opération à la vésicule biliaire ou de l'appendice...) peuvent dorénavant se faire sans nuitée à l'hôpital. Pas d'aspect contraignant toutefois : le patient qui, notamment en raison de son âge ou d'éventuelles comorbidités, a besoin d'une hospitalisation avec nuitée(s) peut toujours y recourir, en concertation avec son médecin.

>> 20 jours de congé de naissance

Pour toute naissance depuis le 1er janvier 2023, le père ou la coparente de l'enfant a le droit de prendre un congé de 20 jours (ou 40 demi-jours) dans les 4 mois. C'est 5 jours de plus qu'auparavant. Le travailleur salarié ou contractuel conserve sa rémunération à charge de son employeur pendant les 3 premiers jours. Ensuite, il reçoit de sa mutualité une indemnité qui correspond à 82% du salaire brut plafonné (max. 139,97 euros par jour). Le travailleur indépendant perçoit de sa caisse d'assurances sociales 96,60 euros par jour ou 48,30 euros par demi-jour.

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

>> 20 ans de lutte pour l'égalité

À l'occasion de ses 20 ans, l'Institut pour l'égalité des femmes et des hommes a réalisé une vidéo consacrée à l'histoire du droit des femmes et de l'égalité des genres. *"On pense un peu vite que les droits liés au genre sont acquis et qu'aujourd'hui, tout 'va bien'. Or, ce n'est pas le cas,* explique le directeur de l'Institut. *Chaque année, le nombre de personnes qui font appel à l'Institut augmente."*

>> La vidéo est à découvrir sur ivgm-iefh.belgium.be (rubrique Actualité)

>> Chauffage aux pellets

Les ménages qui se chauffent aux pellets peuvent bénéficier d'une allocation unique de 250 euros. Seule la livraison de minimum 500 kg de pellets en vrac - entre le 1er juin 2022 et le 31 mars 2023 - par une entreprise est prise en compte. Cette allocation n'est pas cumulable avec les autres aides fédérales en matière d'énergie ni avec le tarif social du gaz. La demande doit être introduite au plus tard le 30 avril via la plateforme du SPF Économie ou par courrier recommandé.

>> Plus d'infos : economie.fgov.be • 0800 120 33 (numéro gratuit)

Sans électricité, on ne peut plus rien faire

Vivre sans lumière, sans chaleur, sans eau chaude... Fanny, Laurent, Stéphane et Séverine en ont subi les conséquences. Ils évoquent leur quotidien bouleversé par la coupure de leurs compteurs électriques, dans une série de podcasts réalisés par le Réseau wallon pour l'accès durable à l'énergie, le Rwadé (1).

© Adobestock

En 2021, en Wallonie, 2.111 ménages (2) ont été coupés de gaz et/ou d'électricité à la suite d'un problème de paiement de facture. Toutes raisons confondues, le nombre total de coupures de compteurs de gaz/électricité avoisinait les 5.700.

Afin de mieux comprendre pourquoi certains citoyens sont confrontés à cette situation inadmissible, le Rwadé a réalisé une série de podcasts, intitulée "*Ma vie sans énergie*".

Outre les dégâts matériels, les témoins expriment les épreuves traversées durant cette période et leurs conséquences psychologiques. Stéphane (prénom d'emprunt) se souvient de cette journée de coupure totale dans l'épisode 1 du podcast : *"J'ai perdu tout ce que j'avais dans mon congélateur et je n'ai pas pu recevoir mon fils car je ne pouvais pas lui proposer des conditions décentes..."*

> ***"certaines personnes peuvent être victime du système et ne méritent pas d'être coupées".***

Un ancien "coupeur" pour un gestionnaire de réseau de distribution s'exprime anonymement dans l'épisode 4. À l'époque, il effectuait dix coupures par jour. Il l'admet, *"certaines personnes peuvent être victime du système et ne méritent pas d'être coupées"*.

Après avoir appliqué une procédure de défaut de paiement, le fournisseur d'énergie peut imposer, en dernier recours, une coupure de gaz et/ou d'électricité. Il ressort des témoignages que certains fournisseurs appliquent trop vite cette sanction sans proposer d'abord un compteur à budget par exemple.

Depuis le 1er janvier, la législation wallonne conditionne la coupure des compteurs d'électricité à une décision de justice. Pour Éric Robert, juge de paix à Namur, ce changement est un progrès majeur (épisode 6) : *"Il y aura de nouveau un dialogue entre le consommateur d'électricité, son fournisseur [...] et le juge de paix qui essayera de garder l'équilibre entre les intérêts des uns et des autres."*

// SC

>> Plus d'infos : rwade.be/ressources > podcast

(1) Le Rwadé rassemble des organisations sociales, syndicales, environnementales, de lutte contre la pauvreté et d'éducation permanente. Ensemble, elles plaident pour un droit d'accès à l'énergie.
(2) Les chiffres sont extraits du Rapport annuel général 2021 de la Cwape. cwape.be/publications/document

Burnout et dépression en forte augmentation

En 5 ans, le nombre de personnes en incapacité de travail de longue durée pour cause de burnout ou de dépression a augmenté de 46 %. À eux seuls, ces troubles psychiques sont à l'origine de près d'1/4 des invalidités, constate l'Inami. Les femmes et les plus âgés sont les plus impactés. Mais les jeunes et les indépendants ne sont pas épargnés.

Fin 2021, ils étaient 485.435 - salariés, indépendants et chômeurs - à être reconnus en incapacité de travail depuis plus d'un an et à percevoir de leur mutualité une indemnité d'invalidité, dont 36,44 % en raison de troubles psychiques. Parmi eux, 2 sur 3 souffrent d'une dépression ou d'un burnout. Ensemble, ces 2 maladies touchent donc 1 personne en invalidité sur 4. Un constat d'autant plus interpellant que les chiffres sont en augmentation constante. Ainsi, entre 2016 et 2021, le nombre de personnes en invalidité pour cause de troubles psychiques a augmenté de 31 % (+ 46 % pour le burnout et la dépression isolée).

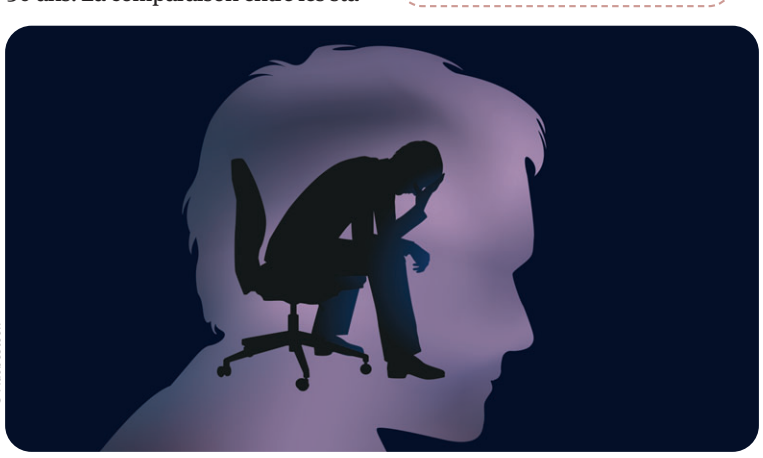
Les femmes représentent plus de 2/3 des cas d'invalidité pour burnout ou dépression, avec une hausse de près de 50 % sur 5 ans. Cette augmentation est plus élevée encore (66 %) chez les indépendantes. Sans grande surprise, la tranche d'âges des 50-64 ans reste la plus impactée (56 % des incapacités pour cause de burnout ou dépression), mais les chiffres sont à la hausse aussi chez les plus jeunes à partir de 30 ans. La comparaison entre les statuts montre par ailleurs que c'est chez les travailleurs indépendants que la hausse est la plus importante (près de 60 %).

La crise sanitaire a amplifié les problèmes de santé mentale. Les situations problématiques en matière de bien-être au travail augmentent significativement. Des emplois complexes combinés à l'éducation des enfants, aux soins informels et à d'autres problèmes qui relèvent de la vie privée mettent une (trop) grande pression sur les actifs et sur les femmes en particulier qui assument, plus que les hommes, des fonctions de soins.

De manière générale, les mesures de restrictions prises dans le secteur du chômage et le détricotage des dispositifs de fin de carrière expliquent aussi la hausse des invalidités. L'Inami évalue le coût annuel des invalidités causées par le burnout et la dépression à 1,6 milliard d'euros pour l'assurance indemnités en 2020, soit une augmentation de plus de 47 % depuis 2016.

// JD

>> Plus d'infos : inami.fgov.be (statistiques indemnités)



© Adobestock

Les applis médicales remboursables ?

Le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE) pose des balises d'une procédure permettant d'évaluer de manière claire et transparente le remboursement des applis médicales utiles aux patients.

© Adobestock

Les technologies numériques médicales sont de plus en plus présentes dans le suivi des soins de santé. Se pose alors la question de leur remboursement par l'assurance soins de santé. Encore faut-il, au vu du nombre et de la diversité des applis santé, déterminer celles dont l'utilité justifie un remboursement. D'autant qu'elles sont rarement utilisées seules mais en combinaison avec divers dispositifs (capteur de glycémie, montre connectée...).

L'Inami a demandé au KCE d'élaborer une procédure claire et transparente pour évaluer ces technologies. Une procédure (à retrouver sur mhealthbelgium.be) existe bel et bien mais elle se limite aux applications mobiles et manque de rigueur et de transparence. Le KCE s'est dès lors intéressé aux applis et autres technologies basées sur des logiciels et utilisées directement par les patients en concertation avec les prestataires de soins (par exemple les technologies de monitoring à distance, les logiciels d'aide au diagnostic...). Ne sont donc pas concernées les applis qu'utilisent les patients (ex : applis de fitness) sans le besoin de prescription ou d'implication d'un prestataire de soins.

Les chercheurs du KCE ont étudié les initiatives et autres exemples européens. Les critères d'évaluation sont très variables d'un pays à l'autre : amélioration des paramètres cliniques ou de l'organisation des soins, mais aussi convivialité, acceptation par le patient, etc. Les niveaux d'exigence varient également entre les pays. Par ailleurs, la protection des données doit rester une préoccupation essentielle, pour laquelle la Belgique doit encore faire des efforts. Il est encore trop tôt pour juger quel modèle est le plus adapté à la Belgique, estime le KCE. Qui recommande d'apprendre, progressivement des uns des autres, avec des mises à jour régulières, mais en évitant de prendre du retard dans ce domaine où tout va si vite et enfin, s'assurer d'une bonne harmonisation européenne (en cours pour l'instant).

// SSo

>> Comment évaluer les technologies médicales en vue de leur remboursement ? Rapport à lire sur kce.fgov.be (publications).

Environnement

Des hôpitaux passent au vert

Le secteur hospitalier émet, en moyenne, à lui seul près de 5 % des émissions de CO_2 nationales (1). Les déchets liés aux soins de santé, le gaspillage alimentaire, les transports, l'administration… sont d'importantes sources de pollution quotidienne. Bien conscients de ces enjeux, des hôpitaux belges se mobilisent à travers des initiatives éco-responsables.

© Adobestock

Si le secteur de la santé était un pays, il serait le 5e plus gros émetteur de CO_2 au monde ! C'est ce que déclare dans un rapport (2) *Health Care Without Harm (HCWH)*, un réseau international constitué de milliers d'hôpitaux, structures de soins et acteurs du monde de la santé. Cette plateforme œuvre en faveur de pratiques médicales innovantes et respectueuses de l'environnement afin de réduire l'empreinte carbone du secteur tout en assurant la qualité des soins et la sécurité des patients. Les hôpitaux ont de facto des services qui fonctionnent 24h/24, 7j/j durant toute l'année. Un rythme qui génère des tonnes de déchets et d'émissions de CO_2. En Belgique, des membres du personnel hospitalier se sont retroussé les manches pour proposer à leur direction des projets éco-responsables et bousculer les habitudes. Qu'il s'agisse d'améliorer la gestion des déchets médicaux (PVC) ou déchets "généraux", de limiter le gaspillage alimentaire, de supprimer la vaisselle à usage unique, d'économiser l'eau et l'énergie, de revoir la mobilité (transports du personnel soignant, des patients, etc.) ou favoriser la biodiversité… Les hôpitaux tentent, eux aussi, de contribuer à la lutte.

On estime que 70 % des émissions du secteur de la santé proviennent de la chaîne d'approvisionnement.

Décarboner les soins de santé

Parsemées aux quatre coins du CHU Saint-Pierre à Bruxelles, des petites pancartes annoncent la couleur, verte en l'occurrence : "Projet de végétalisation des façades en cours ici." Grâce à une aide financière de la Fondation Roi Baudouin, les bâtiments bétonnés de l'hôpital bruxellois seront bientôt habillés de lierre, de chèvrefeuille des jardins et des bois, et autres plantes qui font le bonheur des insectes pollinisateurs. *"Nous travaillons avec les jardiniers de la ville de Bruxelles pour favoriser la biodiversité et rendre plus agréable le lieu pour le personnel et pour les patients"*, précise Nawalle Neqrat, cheffe de projets du CHU Saint-Pierre.

La végétalisation des façades s'inscrit dans un projet plus large. Depuis 2020, le centre de soins bruxellois souhaite réduire drastiquement son empreinte carbone. Parmi les 80 personnes qui ont répondu à l'appel du projet au sein de la structure, des employés des ressources humaines, de la logistique, du nettoyage, des médecins, des infirmières, etc. ont constitué un groupe de travail pour définir des axes d'action. L'hôpital s'est déjà attelé aux fournitures de bureau et à la papeterie, à la prévention et gestion des déchets, à la biodiversité, au gaspillage alimentaire et à l'économie d'énergie. *"On a limité au maximum le plastique, on a supprimé la vaisselle à usage unique. On ne distribue plus de gobelets, tout le monde doit être muni d'une gourde, etc."*, énumère Nawalle Neqrat. Par ailleurs, sept services font office de lieux test pour des projets pilotes de recyclage des déchets médicaux en PVC : le pôle maternité, la clinique de la douleur, l'unité pédiatrique, la salle de réveil, la dentisterie et la stomatologie. L'objectif est à terme de généraliser les pratiques dans l'ensemble des services.

La Clinique Saint-Pierre à Ottignies s'est également mise au vert, il y a trois ans, via son projet "Hôpital en transition" (HET). Des ruches ont été installées sur le site de l'hôpital afin de sensibiliser le personnel à l'importance de sauvegarder la biodiversité. Des conférences sur la santé et le climat sont organisées sur le temps de midi. Divers projets et actions de sensibilisation aux déchets (classiques et médicaux), sont développés ou en cours d'élaboration. Grande fierté de la clinique et exclusivité belge : la station d'épuration biologique des eaux usagées de l'hôpital, particulièrement polluées par les antibiotiques et les anti-inflammatoires. *"90 % des eaux usagées de l'hôpital sont nettoyées grâce à cette station. Les eaux sont ensuite envoyées vers une station d'épuration classique"*, précise Jade Deltour, cheffe de projets et attachée à la direction à la Clinique Saint-Pierre. Des efforts en cuisine sont également menés au sein de la clinique. *"Nous visons à supprimer au maximum le plastique, à favoriser plus d'aliments locaux et de saison, et à développer des projets de méthanisation (processus biologique de dégradation des matières organiques) des aliments agroalimentaires."*

© CliniqueSaint-Pierre_Ottignies

Des ruches ont été installées sur le site de la Clinique Saint-Pierre à Ottignies afin de sensibiliser le personnel à l'importance de sauvegarder la biodiversité.

Face aux réalités de terrain

On estime que 70 % des émissions du secteur de la santé proviennent de la chaîne d'approvisionnement, qui comprend le transport et la livraison des matières premières des produits et équipements médicaux, leur fabrication, leur utilisation, leur traitement en fin de vie. (2) À titre d'exemple, tubulures par intraveineuse, lunettes, appareils respiratoires, aérosol, perfusion, etc. font partie de ces équipements indispensables dans les hôpitaux. Le CHU Saint-Pierre à Bruxelles a développé un partenariat avec l'association européenne Vinyl Plus Med, fondée par le Conseil européen et chargée de proposer des solutions de recyclage des déchets médicaux en PVC à usage unique. *"Nous travaillons à une conscientisation du personnel pour le tri de ces déchets médicaux (sauf dans les unités infectieuses où les déchets sont jetés dans des contenants spécifiques) mais nous savons aussi que ce n'est pas toujours évident sur le terrain"*, nuance Vincent Beroudia, responsable hôtellerie, nettoyage, logistique du CHU Saint-Pierre. Si le tri des déchets "généraux" est davantage respecté, car *"ce sont des gestes que le personnel a l'habitude d'exécuter chez lui"*, le tri des déchets médicaux prend plus de temps à être intégré, sans parler des contraintes de temps du personnel. Aussi, tout ne repose pas sur les épaules des travailleurs et travailleuses de la santé. *"Nous sommes dépendants des fournisseurs. Il faudrait qu'ils proposent davantage de matériaux plus durables et recyclables."*

Les hôpitaux fonctionnent 24h/24 et 7j/7. Ce rythme génère des tonnes de déchets et d'émissions de CO_2.

"Si on encourage le personnel a préférer la mobilité douce, le transport de patients via des véhicules non polluants est plus difficile à appliquer", ajoute Jade Deltour. La cheffe de projet à Ottignies souligne également l'importance d'inclure davantage de critères relatifs au développement durable dans les marchés publics et la nécessité de soutenir la durabilité du secteur via des mesures politiques. *"D'autant plus quand on sait à quel point la santé des personnes dépend de leur environnement. Nous avons tout à gagner à promouvoir un secteur des soins de santé plus durable"*, martèle-t-elle.

Solidarité entre les hôpitaux

À Bruxelles, six hôpitaux (Chirec, CHU Brugmann, CHU Saint-Pierre, Cliniques de l'Europe, Cliniques universitaires Saint-Luc, Hôpital universitaire de l'ULB) font partie du projet *Greening the Brussels Health Care Sector* ("Rendre plus vert le secteur de la santé à Bruxelles") supervisé par l'ONG *Health Care Wihout Harm*, afin d'évaluer plus précisément les impacts environnementaux de leurs activités dans un domaine où les analyses et les études restent encore rares, et élaborer des plans d'actions en matière de durabilité.

Si les initiatives viennent pour la plupart du bas à travers des employés engagés, certaines directions d'hôpitaux (Bruxelles, Liège, Namur, Ottignies, Charleroi) sont favorables au développement de ce type de projets. Les mentalités évoluent en matière de développement durable dans la société et le secteur hospitalier prend la mesure de son rôle dans la lutte pour un meilleur environnement. La mobilisation collective prend de l'ampleur. *"Nous allons collaborer avec le CHU UCL Namur de Godinne en vue de mettre en place un référentiel des bonnes pratiques en matière d'environnement. Même s'il reste beaucoup à faire, il y a une véritable solidarité et conscientisation du secteur hospitalier qui s'opère"*, se réjouit Jade Deltour.

// SORAYA SOUSSI

Quelques chiffres encourageants

L'ONG Health Care Without Harm présente quelques chiffres en matière d'engagements durables d'hôpitaux et centres de soins en Europe et dans le monde, dont la Belgique fait partie.

- **> 4.313 hôpitaux et centres de soins** sont engagés à réduire leurs émissions de CO_2.
- **> 697.702 employés** travaillent sur la thématique de pratiques de soins de santé durables.
- **> 3.202 mesures d'engagement** pour atteindre le "zéro carbone" d'ici 2050 au plus tard.
- **> 40,3 millions de patients** protégés des impacts du réchauffement climatique.
- **> 21 institutions dans 12 pays** s'engagent à utiliser 100 % d'électricité renouvelable.

Source : noharm-europe.org

(1) "L'hôpital en transition", S.Freres, *Imagine demain le monde*, décembre 2022
(2) "L'empreinte climatique du secteur de la santé : comment le secteur de la santé participe à la crise climatique mondiale et les possibilités d'actions", HCWH, Arup, septembre 2019

Prévention

Les bienfaits d'une respiration retrouvée

© Adobestock

Respirer, c'est naturel ! Pourtant, la plupart d'entre nous respirons mal. Mieux respirer peut avoir, à long terme, une influence bénéfique sur les pathologies cardio-respiratoires ou psychologiques.

"Ce sont les bébés qui respirent le mieux, observe Marc Plata, thérapeute respiratoire. *C'est le ventre qui bouge chez eux, parce que c'est leur diaphragme qui travaille."* Respirer est la première chose que nous faisons en venant au monde, c'est instinctif. Cependant, en grandissant, cette belle mécanique a tendance à s'enrayer. *"Dans notre vie de tous les jours, tout va tellement vite que nous arrêtons de respirer correctement. Au niveau culturel aussi, on nous dit 'tiens-toi droit et rentre le ventre'. Ce faisant, on bloque son diaphragme et on ne respire plus à 100 %."*

On distingue deux zones dans le poumon. D'une part, la trachée et les bronches servent à conduire l'air jusqu'aux alvéoles. De l'autre, les alvéoles assurent les échanges avec le système sanguin, notamment l'apport d'oxygène. Quand on respire superficiellement, l'air rentre dans les voies aériennes conductrices et ressort sans atteindre les alvéoles situées en périphérie, explique Vitalie Faoro, professeure de physiologie cardio-respiratoire à l'Université libre de Bruxelles. *"C'est comme si on respirait en permanence avec un tuba : l'air rentre et sort sans réellement pouvoir participer aux échanges. C'est donc beaucoup moins efficace."*

Respirer de façon superficielle ne nous empêche pas de vivre. *"Les poumons sont bien faits. Ils continuent à oxygéner notre système sanguin, même en altitude, lors d'exercice intense ou en cas de maladie. Ils peuvent fonctionner en dépit d'une zone bouchée par des glaires ou comprimée à la suite d'une déformation de la colonne vertébrale."*

Néanmoins une respiration superficielle est révélatrice d'un état de tension qui, s'il perdure, peut entraîner de graves problèmes de santé, poursuit la thérapeute. *"De manière générale, la population active, du moins celle qui ne met rien en place pour sa santé, souffre probablement de stress chronique,* affirme Vitalie Faoro. *On peut le voir d'après l'apparition de symptômes tels que le burn-out, la dépression, mais aussi des maladies cardiaques, vasculaires... C'est une bombe à retardement."*

Par ailleurs, pour des publics fragiles, comme les personnes atteintes de maladies respiratoires, les personnes obèses (dont la masse adipeuse de la cage thoracique et l'abdomen comprime les poumons) ou les personnes âgées, une respiration trop peu profonde peut s'avérer particulièrement délétère, précise la kinésithérapeute. Avec le vieillissement, par exemple, toutes les fonctions s'altèrent et l'on peut commencer à atteindre des limites respiratoires et voir apparaître une diminution de l'oxygène dans le sang.

La respiration consciente, pour calmer le stress

"D'un point de vue physiologique, le stress est un déséquilibre du système nerveux, précise Marc Plata. *Le système nerveux fonctionne comme une voiture automatique, avec une pédale qui accélère et une pédale qui freine. Si vous avez accéléré pendant longtemps, il faut à un moment lever le pied pour rééquilibrer. Le stress devient chronique lorsqu'on est toujours en train d'appuyer sur l'accélérateur mais qu'on n'avance plus dans sa vie : c'est la voiture à l'arrêt avec le moteur qui tourne. À force, le moteur chauffe et explose. Cela se traduit par un burn-out : le système nerveux explose, et l'on n'est plus capable de rien."*

On sait maintenant que le stress a un effet délétère sur le système immunitaire, complète Vitalie Faoro. En travaillant sur la respiration, on peut contrecarrer cela et prévenir une série de maladies infectieuses et inflammatoires. Il existe différents outils pour ce faire. Notamment la cohérence cardiaque, une technique facile à mettre en place chez tout un chacun (voir encadré).

"C'est la magie du système respiratoire : il parvient à moduler le système nerveux en inhibant la voie orthosympathique (l'accélérateur), et en activant la voie parasympathique (le frein). À partir du moment où l'on se concentre sur sa respiration, déjà, cela nous place dans une bulle, mais surtout, cela joue sur la balance ortho-parasympathique, le système de régulation du stress", explique Vitalie Faoro. En adoptant consciemment un rythme respiratoire plus lent, régulier et plus profond, le corps envoie un message de calme vers les centres respiratoires et cardio-vasculaires situés dans le bulbe rachidien. Ce message va se refléter sur la fréquence cardiaque, qui s'apaise.

> **"À partir du moment où l'on se concentre sur sa respiration, déjà, cela nous place dans une bulle, mais surtout, cela joue sur le système de régulation du stress."**
> **Vitalie Faoro**

Une mécanique parfaite... mais à entretenir

"Il faut comprendre comment fonctionne la respiration pour pouvoir agir dessus", fait remarquer Marc Plata. Ce ne sont pas les poumons qui nous font respirer, mais nos muscles ! Et en particulier le diaphragme. *"Les poumons, on peut se les représenter comme deux sacs,* schématise le thérapeute. *Ce sont les muscles attachés autour des poumons qui, quand le diaphragme se contracte, tirent les poumons vers le bas. Le diaphragme ressemble à une méduse. Lorsqu'il se contracte, il descend, tirant ainsi les poumons vers le bas. Puis lors de l'expiration, il se relâche, il se détend et les poumons reprennent leur forme initiale. Et automatiquement, l'air ressort. C'est une simple question de décompression, entre l'air extérieur et l'air qui se trouve dans les poumons. J'inspire, je crée une dépression, l'air rentre ; quand je relâche, l'air ressort pour qu'il y ait une égalité de pression entre l'intérieur et l'extérieur."*

La respiration consciente va permettre de travailler sur l'amplitude respiratoire : *"On prend le temps d'inspirer pour faire rentrer l'air dans nos poumons, et surtout d'expirer, parce que c'est alors qu'on se détend, qu'on expulse le CO_2 de nos poumons, laissant ainsi la place à l'oxygène,* détaille Marc Plata. *Pour les personnes hypertendues, c'est primordial,* affirme-t-il. L'hypertension est une pathologie cardio-vasculaire qui se traduit par un resserrement des artères, induisant une augmentation de la pression sanguine. *"Plus on est relâché, plus nos artères le sont également, car tout autour des artères se trouvent des petites fibres musculaires qui vont comprimer les artères lorsque l'on est contracté."*

Bouger pour muscler l'appareil respiratoire

L'évolution des habitudes de vie et de travail a également un impact négatif sur notre appareil respiratoire. Une position assise prolongée, par exemple, entraîne une courbure de la colonne vertébrale, qui s'accentue avec l'âge. *"En plus d'atrophier les muscles du thorax qui permettent un certain maintien, cette posture défavorise une respiration harmonieuse dans toutes les zones du poumon. Ce n'est évidemment pas un facteur de mortalité directe, mais à petit feu, cela atténue la qualité de la respiration"*, avertit Vitalie Faoro. *"C'est pour cela que rester en mouvement tout au long de la vie est primordial,* enchaîne Marc Plata, *pour mettre en mouvement ces muscles qui permettent de continuer à ouvrir nos poumons."* Plus la masse musculaire se réduit, plus on rencontre des difficultés au niveau respiratoire. Avec l'âge, les tissus élastiques perdent naturellement un peu de leur élasticité, le poumon se fibrose et devient moins fonctionnel. "*Cette limitation est accentuée chez les personnes très sédentaires,* souligne Vitalie Faoro. *On commence à le découvrir seulement, car cela nécessite des études sur plusieurs générations, or nos ancêtres bougeaient beaucoup plus que nous. C'est un phénomène nouveau."*

Pour prévenir ces problèmes, il faut donc veiller à maintenir une bonne posture, éviter de rester longtemps dans une même position, bref, bouger. Pas spécialement de façon intensive, mais régulièrement, et selon nos capacités. Pour les personnes qui rencontrent des difficultés à se déplacer, en fauteuil roulant par exemple, il existe d'ailleurs des outils conçus spécifiquement pour travailler le diaphragme, mentionne Marc Plata.

Outre ces bienfaits, pratiquer une activité physique régulière va également calmer le stress, la respiration et la balance ortho-parasympathique. Retrouver une respiration consciente et profonde, par le biais de certaines techniques ou d'exercices, influe aussi sur notre esprit et même notre perception de la vie, affirme le thérapeute. *"Plus on est stressé, plus on a une vision 'en tunnel'. Bien respirer, avec le bon rythme, connecte au moment présent, ouvre des portes et lève des barrières."*

"Avoir besoin de souffler" n'est pas une expression en l'air : bien respirer est essentiel pour l'organisme, mis à rude épreuve par le stress et une sédentarité excessive... et bon pour le moral !

// AURELIA JANE LEE

La cohérence cardiaque, comment ça marche ?

De nombreuses techniques permettent de travailler la respiration : yoga, méditation, pleine conscience... La cohérence cardiaque est une méthode parmi d'autres. Elle consiste à respirer lentement, au rythme d'une respiration toutes les 10 secondes : 5 secondes pour l'inspiration et 5 seconde pour l'expiration. Il est recommandé de pratiquer la cohérence cardiaque pendant 5 minutes, trois fois par jour, matin, midi et soir. *"Il a été démontré scientifiquement que ce rythme-là, maintenu pendant 5 minutes, permet d'équilibrer le système frein/accélérateur de notre système nerveux durant 4 à 6h. Donc en le répétant trois fois par jour, on peut maintenir cet équilibre toute la journée"*, explique Marc Plata, thérapeute respiratoire.

La cohérence cardiaque s'apprend, cela prend du temps. *"Il ne suffit pas d'avoir compris le principe, il faut s'exercer de façon régulière. C'est à force de répétition qu'elle devient un automatisme. On peut ainsi revenir plus rapidement à une respiration bénéfique dès que l'on sent que l'on commence à se contracter."*

Le terme cohérence cardiaque est un raccourci, précise Vitalie Faoro : *"En réalité, c'est une technique respiratoire qui a une influence sur la fréquence cardiaque, qui va s'apaiser et devenir plus en harmonie avec la respiration. La fréquence cardiaque fluctue naturellement avec la respiration ; mais quand on est stressé, le cœur se met à battre indépendamment de la respiration. En respirant plus lentement, on permet à la fréquence cardiaque de reprendre un rythme physiologique et non plus induit par le stress."*

Génétique

Quelque chose en nous de "l'Homme de Spy"

La paléogénétique, récemment mise en lumière par le Prix Nobel de médecine, décerné à l'un de ses pionniers, révolutionne les connaissances au sujet de la Préhistoire. Elle a notamment permis de découvrir que les Néandertaliens, dont on a trouvé de nombreuses traces en Wallonie, n'avaient jamais vraiment disparu…

© MuseumSciencesNaturelles

Au centre de la pièce, un Néandertalien grandeur nature fait face à une large fenêtre, avec vue plongeante sur la capitale. De part et d'autre de cette sculpture, entourés de livres, travaillent Laurence Cammaert et Patrick Semal, de l'Institut royal des Sciences naturelles de Belgique. La première est archéologue, spécialiste de Néandertal, et le second est paléoanthropologue et conservateur des collections d'anthropologie et de préhistoire. On ne pouvait rêver meilleur endroit pour faire le point sur nos gènes néandertaliens…

Nos gènes néandertaliens ? Et oui, depuis 2010, on sait que les personnes de descendance eurasienne ont hérité environ 2% de leur patrimoine génétique des Néandertaliens. À l'origine de cette découverte surprenante, une jeune discipline dont un des pionniers, le suédois Svante Pääbo, a été récompensé en 2022 par le Prix Nobel de médecine : la paléogénétique. Un mot savant pour désigner l'étude de l'ADN ancien, à partir de restes organiques fossilisés (os, dents…).

La vallée de la Meuse, "un coffre-fort à ADN"

"Les Néandertaliens sont une population humaine apparue il y au moins 300.000 ans, tout comme les Hommes modernes, et qui était encore présente il y a à peu près 40.000 ans, en Belgique notamment", rappelle Laurence Cammaert. De nombreux fossiles ont été retrouvés, particulièrement bien conservés, dans des grottes comme celles de Spy, de Goyet, ou de Sclayn. *"Les grottes de la vallée de la Meuse et de ses affluents sont comme un coffre-fort à ADN,* précise Patrick Semal. *C'est une zone très particulière, où les conditions climatiques et environnementales étaient propices à la présence humaine, et où les grottes ont offert des conditions favorables à la conservation de la matière organique."*

Si le premier Néandertalien dont le génome complet a pu être séquencé venait de Croatie, les collections belges n'en contribuent pas moins activement à l'avancée de la recherche. L'analyse génétique des fossiles de "l'homme de Spy" fait ainsi l'objet de collaborations entre, notamment, l'Institut royal des sciences naturelles et l'Institut Max Planck d'anthropologie évolutionniste de Leipzig, où travaille Svante Pääbo.

Qui dit métissage, dit rencontre et échange

Une chose est désormais certaine : non seulement les Hommes modernes (c'est ainsi que nos spécialistes désignent les Homo Sapiens que nous sommes) et les Néandertaliens ont une origine commune, mais ils ont également dû se rencontrer… et se métisser. Biologiquement, on ne parle donc plus "d'espèces" différentes, mais bien de "populations" issues de la même espèce, puisqu'elles ont pu se reproduire entre elles et que leur descendance a été féconde.

> "Aujourd'hui, c'est devenu beaucoup plus complexe. On s'est rendu compte que des populations humaines s'étaient séparées, retrouvées, réécartées."
> P. Semal

"L'idée qu'on se fait des Néandertaliens a pas mal oscillé au cours de l'Histoire, raconte Laurence Cammaert. *Parfois, on en a fait un bon sauvage, parfois une brute épaisse. Aujourd'hui, on se rend compte qu'ils devaient être très similaires à nous, à part quelques traits physiques remarquables. Puisqu'il y a eu interfécondité, il y a forcément eu un échange, peut-être même un langage commun, une manière d'agir commune…"*

Ré-écrire la Préhistoire

L'analyse de l'ADN permet notamment de mieux comprendre quel groupe humain est parti de quel endroit à quel moment, et de retracer ainsi les grands mouvements de population de la Préhistoire. Elle permet aussi d'en apprendre plus sur l'apparence des individus retrouvés, ainsi que sur les liens de parenté, et donc sur les relations, entre les membres d'un groupe…

Plus fondamentalement encore, elle contribue à révolutionner notre compréhension de l'évolution humaine. *"Jusqu'à il y a une vingtaine d'années, on représentait l'évolution sous la forme d'un arbre assez linéaire,* se souvient Laurence Cammaert. *Aujourd'hui, c'est devenu beaucoup plus complexe. On s'est rendu compte que des populations humaines s'étaient séparées, retrouvées, réécartées."* Notre évolution serait donc bien plus riche et interactive que ce que l'on a longtemps appris à l'école. *"C'est là toute la richesse introduite par l'analyse paléogénétique,* confirme Patrick Semal. *On réalise que des tas de fossiles qu'on avait classés dans les Hommes modernes ne sont en réalité pas nos ancêtres. Ce sont des populations d'Homo Sapiens qui ont vécu et se sont éteintes, à la manière des Néandertaliens."*

"On a du mal à imaginer qu'on puisse ne pas être seuls"

Cette complexité nouvelle explique qu'on compare désormais l'évolution humaine à un buisson aux multiples branches, qui ont la particularité de se recroiser parfois, avant de s'éteindre. *"La plupart du temps, depuis 3 ou 4 millions d'années, plusieurs espèces et populations humaines ont existé en même temps,* explique Laurence Cammaert. *Nous sommes un peu un vestige de cette humanité passée, qui était bien plus diversifiée qu'aujourd'hui."*

"Cela surprend, continue-t-elle. *On a du mal à imaginer qu'on puisse ne pas être les seuls."* À ses yeux, parler de cette diversité, de cette coexistence passée est une invitation à la modestie puisqu'elle nous remet *"à notre juste place dans le vivant."* Quitte à chambouler nos croyances. D'ailleurs, peut-on vraiment affirmer que les Néandertaliens ont disparu ? Plus tout à fait : *"Ils sont en nous."*

// VALENTINE DE MUYLDER

À la découverte des Néandertaliens

Envie d'en savoir plus sur ces hommes et ces femmes qui ont laissé au creux de nos cellules une trace de leur passage sur Terre ? Laurence Cammaert se spécialise dans la diffusion des connaissances archéologiques auprès du public. Elle a notamment réalisé le site **neandertal.naturalsciences.be**, qui propose des infos accessibles sur l'origine, la morphologie et les modes de vie des Néandertaliens. À celles et ceux qui veulent aller plus loin, elle conseille la lecture du livre "Qui était Néandertal ? L'enquête illustrée" d'Antoine Balzeau (Belin, 2016) ou encore la visite de l'Espace de l'Homme de Spy (**hommedespy.be**). Les grottes de Goyet (**grottes-goyet.be**) et de Sclayn (**scladina.be**) sont également accessibles au public. Sans oublier la Galerie de l'Homme, exposition permanente du Muséum des Sciences naturelles à Bruxelles (**naturalsciences.be**).

Nos gènes néandertaliens ont-ils un impact sur notre santé ?

Quelles caractéristiques avons-nous héritées des Néandertaliens ?

La question s'impose à l'esprit, intrigue, et fait l'objet d'études largement relayées dans les médias spécialisés. Mais la réponse n'est pas évidente, à en croire Patrick Semal, car cet héritage génétique varie d'une personne à l'autre : *"Chacun de nous a environ 2% de gènes néandertaliens, mais ce ne sont pas toujours les mêmes 2% ! Dans l'ensemble des génomes des Hommes modernes actuels, on a donc beaucoup plus que 2% d'ADN néandertalien représenté."*

Une tendance se dessine toutefois : *"On s'est rendu compte qu'une grande partie du génome des Néandertaliens que nous avions incorporé était lié au système immunitaire. L'hypothèse des paléogénéticiens est que, quand les Hommes modernes venus d'Afrique ont rencontré des populations présentes dans nos régions avant eux, ils ont fait le hold-up parfait d'un point de vue évolutif. Ils ont piqué tout ce qui leur donnerait, en quelques générations, les avantages que les autres avaient sélectionnés en plusieurs centaines de milliers d'années."*

Facteur de risque ou de protection, selon les cas

Le métissage aurait donc favorisé l'adaptation des Hommes modernes à leur nouvel environnement. Avec des effets variés sur notre santé actuelle. Selon des études réalisées ces dernières années, certains gènes néandertaliens seraient associés à une plus grande fertilité chez les femmes d'aujourd'hui (1), ou encore à certaines caractéristiques et maladies comme les allergies (2), la schizophrénie ou un taux élevé de "mauvais cholestérol" (3)…

En 2020, Svante Pääbo et son équipe ont également découvert qu'un variant génétique hérité des Néandertaliens constituerait un facteur de risque face au Covid-19 (4), en rendant les personnes qui en sont porteuses plus susceptibles de développer des formes graves de la maladie. Plus récemment, en février 2022, l'Institut Max Planck annonçait que le même variant pourrait présenter l'avantage de réduire de 27% le risque de contracter le VIH (5).

La recherche en paléogénétique en est à ses débuts. À ce stade, pour nos spécialistes de la Préhistoire, il est difficile de tirer des conclusions générales sur les liens entre nos gènes néandertaliens et notre santé, et le principal intérêt de cette nouvelle discipline est d'affiner notre compréhension de nos origines. Mais ces premiers résultats laissent penser qu'elle pourrait également permettre, à l'avenir, de mieux comprendre le fonctionnement de certaines maladies et d'identifier les personnes à risques de les développer.

(1) "The Neandertal Progesterone Receptor", Zeberg & al., Molecular Biology and Evolution, 2020.
(2) "Genomic Signatures of Selective Pressures and Introgression from Archaic Hominins at Human Innate Immunity Genes", Deschamps & al., *American Journal of Human Genetics*, 2016.
(3) "A high-coverage Neandertal genome from Vindija Cave in Croatia", Prüfer & al., *Science*, 2017.
(4) "The major genetic risk factor for severe COVID-19 is inherited from Neanderthals", Zeberg & al., *Nature*, 2020.
(5) "The major genetic risk factor for severe COVID-19 is associated with protection against HIV", Zeberg & al., PNAS, 2022.

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 3 février** pour l'édition du **16 février.**
Le **vendredi 24 février** pour l'édition du **9 mars.**

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.: cyclomoteur Flandria Rally 1972, 4 vit., 49,5cc, restauration compl. aérogomage, peinture compl., polissage, certif. immatricul., manuel entretien, nouv. casque Helmet + pces., prix à conv. 0488-92.20.01. (AU57228)

Divers

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Av.: 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. d'avance merci. Jean-Luc Saey - 0476-43.11.53 – jeanluc.saey@gmail.com (DI57207)

Av.: 1 veste vison T44, 1 serv. complet porcelaine allemande Zeh-Scherzer, 1 serv. porcelaine Eschenbach. 0497-53.39.44 de 17h à 18h - Tournai (DI57225)

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_beaulieu@skynet.be (EM57211)

Immobilier

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

Vendre sa maison et rter 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)

Villégiature (Belgique)

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€. beriotandree@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)

La Panne, appart. face à la mer, près du centre, sur digue, 2e ét., 2ch., spacieux, lumineux, tt. conf., wifi, se loue du sam. au sam. 0479-32.75.55. (VB57226)

La Panne Esplanade, appart. 2ch., 2bains, gar., 150m mer, wifi, lib. tte. année, photos, àl. aussi, Escala villa 3ch., clim., pisc., comm., 500m mer, hiv.350€/sem., lib. : mai, juin, photos. 0472-26.54.48. (VB57229)

La Panne, appart. 4p., très bien situé, au centre (ts. comm. à prox) et à 50m de la mer, 3e ét. d'un immeuble avec asc., terr. côté sud, àpd : 210€/sem. 0477-82.37.13 - ebarbieux@gmail.com (VB57174)

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

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 17juin 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).

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)

Grau du Roi, bord Médit., Camargue, 200m plage, appart. 4p., 1ch., rez + jardin, piscine. www.appartgrau.be ou 0496-66.55.45. (VF57223)

Bretagne, Plouguerneau, mais. conf., 100m mer, côtes natur., criques sauv., pittor., plages sable fin, air pur, ressourçant, idéal vac. famille ou couple. jpdjon@hotmail.com - 0477-27.65.14. (VF57224)

Canet en Roussillon, àl. studio 4p., front de mer, liv., cuis., sdb., terr., tv., airco., toute l'année. +32-498.38.23.75 (VF57232)

Cavalaire, golfe de St Topez, C. d'Azur, appt., rez de villa, sup v/mer, tt conf , lav.-linge, vaiss., 50m plage, grde. terrasse, jard 17a., park. 0474-86.67.72. (VF57233)

Villégiature autre pays

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)

Almunecar + Benidorm, promo. appt. vue mer, 1ch., tv, terr.sud, micro-ond., juin et sept.: 575€/m, oct. à mai : 525€, juill.-août : 890€/m et 650€/qz. poss. loc. à l'année, pisc., pkg., phot. 02-657.40.86 - 0477-59.47.33. (VA57222)

Esp. Escala, appart. rdch., 3ch., 2sdd, 2wc, cuis. équip., état neuf, terr., pkg., clim., 150m plage sable. valdemeu@gmail.com – 0477-41.86.47. (VA57227)

Offres d'emploi

L'ASBL MAISON MARIE IMMACULÉE À NEUFVILLE RECHERCHE POUR LE HOME SAINT-JOSEPH À MONTIGNIES-SUR-SAMBRE (H/F) :

> un adjoint de direction
CDI – temps plein

> un infirmier chef de service
CDI – temps plein

Plus de détails sur www.asbl-mmi.be
Envoyez vos candidatures avec CV et une lettre de motivation à J-F Maribro Directeur Département des R.H. par mail à : jf.maribro@asbl-mmi.be

L'ASBL MAISON MARIE IMMACULÉE À NEUFVILLE RECHERCHE POUR LA CRÈCHE DU BÉGUINAGE À BRUXELLES (H/F) :

> un directeur de crèche
contrat de remplacement de longue durée – temps plein – formation d'assistant social obligatoire

Plus de détails sur www.asbl-mmi.be
Envoyez votre CV et une lettre de motivation à J-F Maribro, Directeur des R.H. via www.asbl-mmi.be/jobs (fonction "directeur de crèche").

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 :www.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

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

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

BIMENSUEL - Parution tous les 1ers et 3es jeudis du mois.

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

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

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

Divertissements

Toujours le mot pour rire

Spontané, contagieux ou aux éclats, le rire nous accompagne au quotidien. Pourquoi est-il si important ? *En Marche* a recensé quelques initiatives culturelles pour se payer une bonne tranche de rire.

Il n'est pas nécessaire d'attendre la journée mondiale du rire, le premier dimanche du mois de mai, pour se marrer. Selon certaines études, il faudrait rigoler au moins quinze minutes par jour. Comme le dit l'oncle Albert à Mary Poppins (1) : *"C'est bon de rire, haut et fort et clair. Et moi j'aime rire, je trouve ça extraordinaire !"*
Ses bienfaits sur la santé sont en effet nombreux (2) : il stimule le système immunitaire et combat les émotions négatives. Il réduit la tension artérielle en favorisant une bonne circulation sanguine et améliore l'oxygénation du cœur. En produisant des endorphines, le rire permet de diminuer le ressenti de la douleur. Il rassemble, renforce les liens et améliore la confiance en soi. Alors, pourquoi s'en priver ?

// SANDRINE COSENTINO

(1) Paroles de la chanson *C'est bon de rire,* du film musical américain Mary Poppins, de Robert Stevenson, sorti en 1964, adapté du roman éponyme de Pamela L. Travers, Walt Disney Production
(2) 10 bienfaits du rire sur notre santé, Audrey Dulieux, 26 octobre 2021, passeportsante.net

Sur scène

Spécialistes du rire

De nombreux lieux se sont spécialisés dans l'humour et les comédies comiques.
Les *comedy clubs* font monter sur scène des humoristes. Originaire de New-York, le phénomène s'est répandu en France puis en Belgique. Le ***Kings of Comedy* Club** à Ixelles était le premier lieu du genre ouvert en 2012. On en retrouve aujourd'hui un peu partout dans le pays, comme le **Palais du rire** à Arlon. Certains théâtres et compagnies misent exclusivement sur les comédies, sans dénigrer les autres formes de théâtre, tout autant nécessaire. Le **Comédie centrale** à Liège et à Charleroi ainsi que **La Comédie de Bruxelles** proposent des spectacles liés à l'humour. La troupe d'amateurs **Théâtreàrires** de Visé prépare des comédies une à deux fois par an depuis près de 20 ans. **Le Fou rire** d'Ixelles a déjà une promesse dans son nom. Impossible d'en dresser une liste exhaustive tellement notre pays regorge de lieux culturels de grande qualité.

© Adobestock

Plus d'infos : kocc.be • palaisdurire.be • comediecentrale.com • comediedebruxelles.be • theatrarires.be • fourire.be

Des festivaux ou des festivals ?

Namur is a joke est le premier festival d'humour de Namur. L'humoriste Guihome, en partenariat avec la Ville de Namur, a préparé un évènement pour rassembler les habitants autour d'un seul et même besoin : (re)vivre après la pandémie. Au programme, des humoristes, des spectacles familiaux et des concerts.
Plus d'infos : namurisajoke.be • du 23 au 26 mars • dans 11 salles de spectacle namuroises

La 42e édition du **Festival international du rire de Rochefort** se déroulera en mai au Centre culturel des Roches. Pendant trois semaines, la ville située en Famenne vivra aux sons des applaudissements enjoués. Raymond Devos aurait eu 100 ans en novembre 2022. C'est tout naturellement que le FIRR, en co-production avec Bruno Coppens, vous proposera une soirée de Gala en hommage à ce grand artiste avec le spectacle "Le récit poétique mais pas chiant d'un amoureux en voyage" de Marc Tourneboeuf. Bien d'autres surprises sont au programme.
Plus d'infos : festival-du-rire.be • du 3 mai au 20 mai • Centre culturel des Roches, salle Raymond Devos

Depuis plus de 12 ans, le **Festival international du rire de Liège,** le VooRire, accueille des dizaines d'humoristes, vedettes internationales et artistes débutants, en octobre dans diverses salles liégeoises. Créé par les frères Taloche en 2011, il propose une programmation très variée : stand-up, humour théâtral, musical, burlesque, spectacles pour enfants, spectacles en langues étrangères, repas-spectacles...
Plus d'infos : voorire.be • du 16 octobre au 23 octobre • dans 14 salles de spectacle liégeoises

Yoga du rire

Fou rire en groupe

© Adobestock

Créé par un médecin indien en 1995, le yoga du rire permet à chacun de rire sans raison. Les exercices de rire alternent avec des exercices de respiration venant du yoga pour accroître l'apport d'oxygène dans le corps. Notre cerveau ne fait pas de différence entre le rire naturel et celui simulé : dans les deux cas, l'endorphine est là et tous ses bienfaits.
Il existe de nombreux clubs de yoga du rire en Belgique.
Un club a provoqué et filmé le plus grand fou rire du métro bruxellois. Les voyageurs vont en direction de la gare de l'ouest. Soudain, quelqu'un est pris d'un fou rire. Et au bout de 45 secondes, il est généralisé. Impossible de ne pas être contaminé en regardant les images.
Pour visionner la vidéo du fou rire dans un métro bruxellois : yoga-du-rire.be

Expo virtuelle

En apprendre plus sur le rire

Grâce à l'exposition **Rire, la science aux éclats,** réalisée par ART'M Créateurs associés en 2021 à Paris, un site a été créé pour mieux comprendre le rire : d'où vient-il ? Est-il le propre de l'homme ? Avec des vidéos interactives, des enregistrements, des jeux, un questionnaire, on explore cette activité physique de manière scientifique tout en s'amusant ! À consommer sans modération.
Plus d'infos : exporire.org

Oserais-je dire que je suis Belge ?

© Belga

Dans notre pays surréaliste, il y a parfois (pour ne pas dire souvent) matière à plaisanter, car mieux vaut en rire qu'en pleurer. Le spectacle **"Sois Belge et tais-toi"** décortique l'actualité politique de notre pays avec un humour décapant et pertinent. En 2022-2023, "Sois Belge et tais-toi" a 25 ans et plus de 1.000 représentations à son actif. La complicité père et fils de André et Baudouin Remy a permis de faire de ces shows des rendez-vous incontournables du rire à la belge. Après deux années sans représentation, un nouveau spectacle est en préparation.
Plus d'infos : soisbelge.be

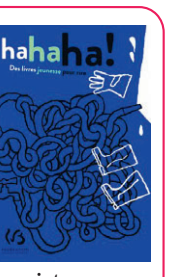
Un *masterclass*

© Cesi

Seul en scène, Jos Houben dissèque les mécanismes du rire dans une conférence qui mêle philosophie et anthropologie. Le sexagénaire limbourgeois tourne avec le spectacle **"L'art du rire"** dans le monde entier depuis 2012. Pour nous expliquer sérieusement les causes et les effets du rire, il utilise son corps, premier instrument des comédiens, et le met en scène dans des situations quotidiennes. Pas d'effets spéciaux, pas de décors extravagants, pas de tours de magie, rien qu'une table, deux chaises et une bouteille d'eau. Pourtant, en maitrisant à la perfection les techniques du masque et du mime, il réussit à faire ressortir l'essence même de ce qui nous amuse. Dans une interview pour La Libre en 2013, il confie à Camille de Marcilly : *"La chose la plus simple, la plus juste et la plus évidente devient une découverte parce que les artistes se compliquent souvent la vie. Dans ce spectacle épuré, tout est au service de ce moment humain entre une personne sur scène et un public. Le reste est superflu."* Le spectacle d'une heure, qui passe un peu trop vite, nous en apprend beaucoup sur notre façon de rigoler et de faire rire.
Plus d'infos : houbenwilson.com/art-du-rire • représentation le 1er juin à Stavelot • le calendrier n'est pas encore fixé pour d'autres dates en Belgique

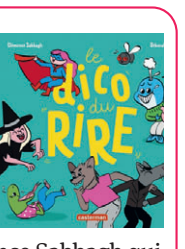
Livres

S'esclaffer à tous les âges



La brochure **"Hahaha ! : des livres jeunesse pour rire"** présente une sélection de 155 ouvrages de littérature de jeunesse qui gravitent autour du thème de l'humour. Divisée en six catégories allant des tout petits aux jeunes adultes en passant par les différents stades de lecteurs, elle permet d'apprécier un panel assez large d'ouvrages. Une vingtaine d'auteurs comiques sont présentés dans un abécédaire réalisé par les membres de la Commission jeunesse et une série de références utiles pour approfondir le sujet.
"Hahaha ! : des livres jeunesse pour rire" • Isabelle Decuyper • Fédération Wallonie-Bruxelles Culture • 2019 • 5 € • téléchargeable gratuitement sur litteraturedejeunesse.be

Et toi, tu ris comment ?



Un tout nouvel imagier sorti en librairie début janvier pour s'amuser avec les petits : **"le dico du rire".** On y découvre 30 rires à imiter pour partager un moment complice avec les enfants. C'est aussi l'occasion d'apprendre des expressions comme rire sous cape, dans sa barbe, en coin ou encore se fendre la poire, se bidonner... Les illustrations tout en rondeur et colorées de Deborah Pinto sont aussi drôles que les textes de Clémence Sabbagh qui les accompagnent.
"Le dico du rire" • Clémence Sabbagh et Deborah Pinto • Casterman • 2023 • dès 2 ans • 64 p. • 11,90 €

Souriez, elle vous photographie !

"Zygomatiques : Livre pour rire" est une invitation à sourire avec des personnes du monde entier. 500 photographies collectées dans une centaine de pays par Véronique Durruty mettent de bonne humeur car les sourires sont contagieux, même en image. Des petits textes drôles ou informatifs complètent les clichés. Vous y apprendrez ce qu'est la rirothérapie ou le bonheur national brut.
"Zygomatiques : Livre pour rire" • Véronique Durruty • La Lucarne des Ecrivains • 2019 • 310 p. • 20 €

éditorial

On ne joue pas avec l'accessibilité des soins

Elisabeth Degryse // Vice-présidente de la MC

Le conventionnement garantit l'accessibilité financière aux soins de santé. Ce mécanisme fondamental reste pourtant fragile et se doit d'être défendu.

Ce mois de janvier n'a pas manqué de piment en matière de soins de santé. Le principal syndicat de médecins, l'Absym, a menacé de dénoncer l'accord médico-mutualiste qui vise à assurer la sécurité tarifaire des prestations auprès des patients grâce au mécanisme du conventionnement. Si un accord a finalement pu être trouvé entre les syndicats de médecins, les mutualités et le ministre de la Santé, cela montre combien l'accessibilité aux soins, même en période de crise, reste sous tension tant sur son principe que sur le terrain.

La sécurité tarifaire constitue le premier levier de l'accessibilité aux soins de santé. Chaque année (ou maximum tous les deux ans), les représentants des prestataires de soins et les mutualités négocient ce que l'on nomme "l'accord médico-mutualiste" (1) qui définit les différents honoraires et/ou tarifs des prestations et les niveaux de remboursement selon les profils de patients (BIM, catégories d'âge, etc....). L'accord médico-mutualiste traite aussi du statut social, et donc d'avantages sociaux, pour les prestataires. Une des conditions pour en bénéficier est d'adhérer à l'accord. En effet, l'accord n'est pas contraignant. En vertu du principe de la médecine libérale, qui prévaut dans notre pays, chaque prestataire a le choix d'y participer ou non. En cas d'adhésion, le médecin est dit conventionné. Il s'engage à respecter les tarifs officiels fixés par l'Inami. En cas de refus, le médecin est dit déconventionné et peut demander des suppléments au patient. Reste le médecin partiellement conventionné, qui applique le tarif conventionné uniquement certains jours et à certaines heures.

LE TAUX DE CONVENTIONNEMENT DES SPÉCIALISTES RESTE INSUFFISANT.

Le conventionnement à l'épreuve du terrain

Si ces accords constituent le socle pour assurer une sécurité tarifaire pour les patients, nous constatons et déplorons de fortes disparités géographiques sur le terrain. En effet, alors qu'en médecine générale, nous pouvons nous réjouir d'avoir près de 9 médecins sur 10 conventionnés, dans certaines localités (comme à Thuin), certains arrondissements (comme Neufchâteau), certaines provinces (comme le Brabant wallon) ou certaines Régions (comme Bruxelles), le pourcentage de médecins non conventionnés est supérieur à 30 % (source : agence Intermutualiste).

Le taux de conventionnement des spécialistes reste également insuffisant. Selon nos données de remboursement, 29 % des spécialistes rencontrés par nos membres en 2021 n'étaient pas conventionnés. Dans certaines disciplines ce pourcentage dépasse un praticien sur deux : 77 % pour l'ophtalmologie, 83 % pour la dermatologie/vénérologie, 79 % pour l'anatomie pathologique, 65 % pour la chirurgie orthopédique, etc. Ici aussi, les disparités géographiques en matière de conventionnement creusent les inégalités. Selon le rapport de l'agence Intermutualiste (2), à Charleroi, Namur, Verviers, on ne trouve plus d'ophtalmologues conventionnés. En Flandre, ce sont les dentistes conventionnés qui sont devenus très rares. En province de Luxembourg et du Brabant wallon, les gynécologues...

L'accessibilité sous toutes ses formes

Outre la problématique de l'accessibilité financière et géographique, force est de constater qu'en raison à la fois d'une pénurie tant en médecine générale, dans le corps soignant que dans certaines spécialités (3), les délais deviennent problématiques pour obtenir un rendez-vous, que ce soit avec son médecin traitant ou avec un spécialiste. Au point que des médecins spécialistes en hôpital, conventionnés, au nom d'une prise en charge plus rapide, proposent un rendez-vous en cabinet médical privé mais au tarif non conventionné (c'est-à-dire avec des suppléments d'honoraires), induisant *de facto* une médecine à deux vitesses.

Autant de réalités, et bien d'autres, qui fragilisent l'accessibilité pour tous à des soins de qualité. Réalités que nous relayons, pour trouver des solutions, au sein des travaux permanents (entre le Cabinet du ministre de la Santé, l'Inami, les représentants des prestataires, les gestionnaires d'institutions de soins et les mutualités) relatifs aux projets de réformes en cours en médecine générale, en matière d'hôpitaux ou de soins intégrés par exemple.

Autant de chantiers en 2023 sur lesquels la MC, au départ de ses valeurs et de son histoire, se veut être, d'une part, porte-voix des besoins des membres affiliés et de la population en général et, d'autre part, force propositionnelle et orientée solutions grâce à l'expérience et l'expertise de ses collaborateurs.

1. Chaque secteur de soins dispose de son accord : médico-mutualiste avec les médecins, dento-mutualiste pour les dentistes, etc.
2. "Volume d'activité ambulatoire selon le conventionnement", Agence Intermutualiste, rapport 2020
3. "Rompre le cercle vicieux de la pénurie de soignants", Alexandre Verhamme, *En Marche*, édito du 3 novembre 2022.

En savoir +

Pour trouver un médecin conventionné proche de chez vous : **mc.be > services en ligne > rechercher un prestataire**

En apprendre davantage sur le conventionnement (données par région, spécialité, etc.) : **aim-ima.be**

Ça se passe

// Formation aux métiers de l'accueil et de l'animation

Le Centre Européen du Travail de Thuin (CET) est un centre d'insertion socio-professionnelle qui propose chaque année une formation complète de 9 mois en "Accueil et animation de projets culturels et touristiques" à destination des personnes éloignées de l'emploi. Les participants aborderont différentes thématiques : accueil, guidage et animation socio-culturelle, investigation historique et culturelle, valorisation du patrimoine local et naturel, conception et organisation d'évènements, techniques créatives et théâtrales, ateliers d'écriture, utilisation du tourisme digital, gestion de groupes et travail d'équipe et également une remise à niveau informatique et néerlandais en situation professionnelle. Condition : être inscrit comme demandeur d'emploi. Cette formation est organisée avec le soutien du Forem et de la Région Wallonne et commencera le mardi 24 janvier. Gratuit.

Lieu : Centre Européen du Travail, rue du Pont 11 à 6530 Thuin

Infos : 071 59 19 49 • 0474 05 03 34 • info@cet-asbl.be

// Visite guidée "inoubliable"

Adaptée aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs proches, la visite guidée "inoubliable" vous plonge dans les collections permanentes et expositions temporaires du Musée de la Photographie. La visite tente de favoriser les échanges, l'expression orale, les émotions et la cognition. Le médiateur culturel amène les personnes malades à faire appel à leurs capacités de communication préservées, en privilégiant si nécessaire la communication non verbale. Prochaines dates : 26 janvier, 7 février, 18 février, 23 février, 7 mars et 30 mars. Gratuit.

Lieu : Musée de la Photographie, Av. Paul Pastur 11 à 6032 Charleroi

Infos et réservation : 071 43 58 10 • museephoto.be

// Concert Gospel

Le samedi 28 janvier à 19h, l'association endo-FIC organise un concert gospel au profit de la formation infirmière à l'endoscopie en Afrique. Possibilité de petite restauration sur place dès l'ouverture des portes à 18h. Prix : 12 € en prévente et 15 € sur place (gratuit – 10 ans)

Lieu : Église Saint-Martin, rue du Déversoir à 6111 Montigny-le-Tilleul

Infos et réservations : info@endofic.be • endofic.be

// Les oiseaux recensés pour la 20e fois

Natagora vous invite à sortir les jumelles et observer les oiseaux les samedi 4 et dimanche 5 février prochain. Les données récoltées seront intégrées à une analyse de 20 ans de suivi des populations d'oiseaux des jardins en hiver. En 2021, 14.000 jardins ont été recensés. Afin de participer, il suffit d'observer les oiseaux du jardin et d'encoder les observations sur le site.

Infos et site : oiseaux.natagora.be

// Numérisation de la société, quels enjeux ?

La pandémie de Covid-19 a fortement accéléré le processus de digitalisation de la société entrainant dans son sillage de nouvelles pratiques : télétravail, usage de visioconférences et webinaires dans le secteur de l'Éducation permanente, intrusion dans la vie privée, digitalisation des services publics et des services liés au chômage, aux soins de santé, aux CPAS, etc. Ces nouvelles pratiques ont un impact sur les citoyens en général et plus particulièrement sur ceux et celles issues des milieux populaires (fracture numérique, usages spécifiques du numérique, création de nouvelles dépendances face à la digitalisation des services publics.) Public visé : toute personne désireuse de se former aux enjeux liés à la digitalisation de la société dans la perspective de l'Éducation permanente et l'action collective. La formation est proposée sous la forme de 3 modules de deux jours, chaque module étant un prérequis au suivant. Dates : 9 et 10 février, 16 et 17 mars, 6 et 7 avril 2023. La participation active à l'ensemble du module est attestée par un certificat CIEP et donne droit au congé-éducation payé. Prix : 150 € (repas compris) • 30 % de réduction pour les étudiant.es et le personnel CIEP, MOC, ses services et ses entités associées.

Lieu : La Marlagne, Chemin des Marronniers 26 à 5100 Namur (module 1 et 2), à déterminer (module 3).

Inscriptions : francine.baillet@ciep.be • ciep.be

// L'enfant et une maladie rétinienne

Votre enfant a la Rétinopathie Pigmentaire (RP) ? Comment être à ses côtés et l'aider ? Une soirée-débat est organisée le mardi 17 février à 18h en visioconférence. La Professeure Élise Héon, fortement sensibilisée à l'enfance, vous livrera quelques réflexions de son expérience. La Professeure Hélène Dollfus nous présentera le réseau ERN-EYE, réseau européen de référence dédié aux maladies oculaires rares. Gratuit.

Infos et inscription obligatoire : retinapigmentosa (onglet Actualités) • 0476 82 43 15 (le matin)

// Orientation et foi

Du vendredi 17 au dimanche 19 février, nous t'offrons un espace avec d'autres jeunes pour réfléchir à ton orientation scolaire et professionnelle, à la lumière de ta foi. À travers différents outils d'orientation, des temps de partage, nous voulons te permettre d'identifier une première direction professionnelle, et d'avoir des points de repères pour faire par toi-même des choix qui sonnent justes.

Lieu : Notre-Dame de la Justice, Av. Pré-au-Bois 9 à 1640 Rhode-St-Genèse

Inscriptions et infos : 02 358 24 60 • info@ndjustice.b • ndjustice.be

// Formations en prévention des assuétudes

Prospective Jeunesse asbl est un centre d'étude et de formation actif dans le domaine de la promotion de la santé, fondé en 1978. Sa mission : prévenir les consommations problématiques et les dépendances et promouvoir la santé et le bien-être. Programme de formations : "Jeunes et écrans, adultes à cran" (6 et 7 mars) ; "L'échiquier, un outil d'animation pour parler des dépendances et du bien-être" (20, 27 mars et 24 avril) ; "Les écrans : source de dépendance ou d'autonomie ?" (23, 25 mai et 1er juin) ; "De la réduction des risques à la prévention des assuétudes" (20, 27 et 29 juin).

Informations : 02 512 17 66 • prospective-jeunesse.be • info@prospective-jeunesse.be

// Démences au pluriel

La Ligue Alzheimer asbl organise le mercredi 5 avril son colloque annuel. Cette 29e édition sera consacrée aux différentes formes de démences et à la recherche en la matière. Prix : 20 €

Lieu : Auditoire Socrate, Place Cardinal Mercier à 1348 Louvain-La-Neuve

Infos : 04 229 58 10 • ligue.alzheimer@alzheimer.be

// Dupuis au Musée des Beaux-Arts de Charleroi

Après trois années de fermeture, le Musée des Beaux-Arts de Charleroi se déploie dans un nouvel écrin au cœur des anciennes écuries Defeld. Bâtiment de caractère de 2.080m² sur trois niveaux, cette nouvelle enveloppe permet de remettre la lumière sur la richesse des collections communales avec un espace d'exposition permanent et un nouveau programme d'expositions temporaires. Jusqu'au 30 juillet, ce musée célèbre les cent ans d'un des fleurons carolos, les éditions Dupuis. À la fois acteur important de l'industrie et de la culture, Dupuis a exporté dans le monde entier ses créations emblématiques : Les Schtroumpfs, Gaston Lagaffe, Spirou et Fantasio, Largo Winch, Les Nombrils, Le Marsupilami, les Tuniques Bleues, Kid Paddle, Les Minions et tant d'autres. Prix : 15 € nombreuses réductions

Lieu : Musée des Beaux-Arts, Bd Pierre Mayence 67 à 6000 Charleroi

Infos : 071 86 11 35 • charleroi-museum.be