MC. Avec vous pour la vie.

# en marche

Bimensuel
N° 1708
2 février 2023

Bureau de dépôt Liège X - P701300

## Des vacances... ensemble !

PAGES 6 & 7

© Adobestock

Mouvements

### Des séjours inoubliables

Altéo, Énéo et Ocarina proposent des vacances de qualité pour tous. Ces séjours sont une expérience à vivre, que l'on soit volontaire ou participant. Découvrez-les dans les pages de ce journal !

PAGES 6 & 7

© Adobestock

Violences sexuelles

### Se reconstruire après un viol

Avec de l'aide et les bons outils, il est possible de trouver le chemin de la guérison.

PAGE 8

Société

### Pas tous égaux face à la santé

Report de soins plus fréquent, risque accru de développer une maladie chronique, mortalité plus élevée... Les inégalités de santé pèsent lourd, comme le démontre une récente étude de la MC. Des inégalités qui s'accumulent tout au long de la vie.

PAGE 5

Droits

### Travailler tout en étant pensionné

Par choix ou par nécessité, nombreux sont les pensionnés à poursuivre une activité professionnelle. Balises et éclairages sur les conséquences pour la pension et les impôts.

PAGE 2

Droits sociaux

# Travailler tout en étant pensionné

**Par choix ou par nécessité financière, nombreuses sont les personnes à continuer à travailler tout en percevant une pension de retraite et/ou de survie. Avec quelles conséquences pour la pension et les impôts ? Éclairages.**

**Trois catégories de personnes** peuvent cumuler leur pension avec des revenus professionnels sans aucune limite, et conservent le montant de leur pension.

- **Le pensionné âgé de 65 ans** ou plus qui bénéficie d'une pension de retraite (plus éventuellement une pension de survie). (1).
- **Le pensionné qui a travaillé 45 ans** au moment de prendre sa retraite.
- **Le conjoint survivant bénéficiaire d'une allocation de transition.** (2)

L'activité professionnelle peut être exercée sous statut de salarié ou d'indépendant, en Belgique, à l'étranger ou au service d'une organisation internationale.

Une 4e catégorie peut cumuler de manière illimitée la pension avec des revenus professionnels, en principe jusqu'au 31 mars : il s'agit des personnes qui exercent une activité professionnelle dans les secteurs des soins et de l'enseignement. Sont concernés :

- Le bénéficiaire d'une pension (retraite et/ou survie), d'une Garantie de revenus aux personnes âgées (Grapa) ou d'un Revenu garanti (RG).
- Le conjoint qui reçoit une pension au taux ménage
- Le conjoint ou cohabitant légal qui reçoit une Grapa ou un RG.

Cette mesure a été prise lors de la crise sanitaire pour faire face à la pénurie de personnel dans ces secteurs. Si elle n'est pas prolongée, les règles de cumul seront d'application dès le 1er avril prochain (voir ci-après). Si vous êtes concerné, renseignez-vous auprès du Service fédéral des Pensions (SFP) sur la période précise durant laquelle le cumul illimité vous est appliqué.

© AdobeStock

### Des limites à ne pas dépasser

Dans toutes les autres situations, le pensionné doit veiller à ce que les revenus professionnels ne dépassent pas un certain montant (voir tableau). Sinon, la pension sera réduite ou suspendue. Le SFP examine aussi les revenus du conjoint si la pension est au taux de ménage.

- Si le pensionné dépasse le plafond de moins de 100%, sa pension sera réduite d'un pourcentage égal. Par exemple, 35 % de dépassement = 35 % à rembourser l'année suivante.
- Si le dépassement est de 100% ou plus, l'intégralité de la pension perçue pendant l'année devra été remboursée.
- Si le conjoint d'un pensionné au taux ménage dépasse la limite autorisée, la pension est ramenée au taux isolé durant l'année du dépassement.

### Un flexi-job sous conditions

Le système des flexi-jobs permet d'exercer un emploi occasionnel sous contrat de travail dans certains secteurs (Horeca, commerce de détail et – depuis le 1er janvier – les sports, salles de cinéma, établissements et services de santé...) et à certaines conditions. Il n'y a pas de cotisations sociales ordinaires ni d'impôts à payer sur les "flexi-salaires". Peuvent recourir à ce système : les pensionnés âgés de 65 ans ou plus et les bénéficiaires d'une pension anticipée (3).

**Attention :** le bénéficiaire d'une pension anticipée doit veiller à ne pas dépasser le plafond de revenus autorisés car ils sont pris en compte comme revenus professionnels par le SFP (voir tableau).

### Une obligation de déclaration ?

Le pensionné ne doit pas déclarer son activité professionnelle auprès du SFP ou de l'Inasti car le contrôle s'effectue par voie électronique. Néanmoins, certaines situations et activités exigent une déclaration préalable : le 1er versement de pension n'a pas encore été fait ; la pension est accordée au taux ménage ; les activités sont artistiques ou scientifiques, etc.

### Pas de pension en plus

L'exercice d'une activité professionnelle ne permet pas de constituer de droits de pension supplémentaires et n'augmente pas le montant de la pension. Il existe toutefois des exceptions. Par exemple, lorsque la personne a une carrière mixte et poursuit une activité dans l'autre régime que celui où elle a pris sa pension (par exemple, une activité salariée tout en bénéficiant de sa pension d'indépendant).

### Quel impact sur les impôts ?

- Dans la majorité des cas, le pensionné paiera plus d'impôts, étant donné que la pension et les revenus professionnels sont imposés ensemble. Il peut être judicieux d'effectuer des versements anticipés.
- Si les revenus proviennent de flexi-jobs, ils sont exonérés d'impôt.

//JOËLLE DELVAUX

**Plafonds annuels selon le type d'activité (montants valables en 2023)**

| CONDITIONS | SALARIÉ, FONCTIONNAIRE OU MANDATAIRE (1) | INDÉPENDANT, AIDANT OU MIXTE (SALARIÉ ET INDÉPENDANT) (1) |
|---|---|---|
| **Moins de 65 ans et carrière inférieure à 45 ans** | 9.236 € | 7.389 € |
| **Moins de 65 ans avec un conjoint pensionné au taux ménage** | 13.854 € | 11.083 € |
| **Moins de 65 ans avec uniquement une pension de survie** | | |
| Sans enfant à charge | 21.505 € | 17.204 € |
| Avec enfant(s) à charge | 26.881 € + 5.376 € par enfant | 21.505 € + 4.301 € par enfant |
| **Moins de 65 ans avec pension de retraite dans un régime spécial (ex. personnel navigant) ou pensionné d'office (ex. pour cause d'inaptitude physique)** | 26.678 € | 21.342 € |
| **Plus de 65 ans avec un conjoint pensionné au taux ménage ou avec uniquement une pension de survie** | 32.451 € | 25.960 € |

(1) Revenus bruts pour activité salariée et revenus nets en tant qu'indépendant. Pour les activités mixtes sont pris en compte 80 % des revenus bruts de l'activité de salarié + 100 % des revenus nets de l'activité d'indépendant.

**>> Plus d'infos auprès du Service fédéral des Pensions : sfpd.fgov.be • Tél. : 1765**

(1) Le cumul est possible à partir du 1er janvier de l'année au cours de laquelle la personne atteint 65 ans.
(2) Le conjoint survivant qui ne remplit pas les conditions d'âge pour avoir droit à une pension de survie perçoit une allocation de transition de manière temporaire.
(3) Le bénéficiaire d'une pension anticipée qui n'était pas engagé à 4/5e temps avant la pension doit attendre le 3e trimestre qui suit sa pension pour prétendre à ce système.

# Un nouveau statut pour les travailleurs des arts

**Depuis le 1er octobre 2022, les travailleurs occupés dans le secteur des arts bénéficient d'une nouvelle couverture chômage mieux adaptée à leur profil et aux spécificités de leur métier.**

**Le "statut d'artiste" a laissé la place au "statut de travailleur** et travailleuse des arts" (1). La réforme de ce statut se compose de deux volets :

- Un **volet "chômage".** Une série de dispositions sont modifiées tant pour les bénéficiaires de l'ancien statut d'artiste que pour les personnes qui souhaitent bénéficier de la nouvelle allocation de travail des arts.
- Un **volet "Commission du travail des arts".** Cette Commission sera en place au plus tard au 1er janvier 2024. D'ici là, des mesures transitoires s'appliquent.

La réforme instaure un accès au statut de travailleur des arts en une seule étape. Il n'est plus nécessaire d'être déjà au chômage pour ouvrir un droit. L'âge non plus n'a plus d'incidence sur le nombre de jours de travail à accomplir.

### Comment ouvrir un droit au nouveau statut ?

Il faut prouver au moins 156 jours effectifs de travail salarié sur les 24 mois qui précèdent la demande d'allocation (2). Ces jours doivent avoir donné lieu à des cotisations sociales et à une rémunération "suffisante" (75,19 euros bruts/jour au 1er décembre 2022).

Sur ces 156 jours, au moins 104 jours doivent être comptabilisés comme activités "artistiques" et/ou "techniques dans le secteur artistique" (liste disponible sur onem.be). En outre, l'activité technique doit avoir été exécutée dans le cadre de contrats de moins de 3 mois. Le site Internet de l'asbl Dockers (dockers.io) peut aider au calcul des jours de travail.

### Comment est déterminée l'allocation ?

**• La personne ne bénéficie pas d'une allocation de chômage sur la base d'un travail salarié.**

L'allocation de travail des arts correspond à 60% du salaire pris en compte par l'Onem (plafonné à 2.981,76 euros brut).

**• La personne bénéficie déjà d'une allocation de chômage sur la base d'un travail salarié.**

La tranche salariale dans laquelle se situe le salaire pris en compte par l'Onem renvoie à un code chiffré. Ce code à 2 chiffres détermine l'allocation de travail des arts dont le montant diffère selon la situation familiale. Les montants peuvent être consultés sur onem.be

### Comment faire la demande ?

La demande d'allocation de travail des arts se fait auprès d'un organisme de paiement (syndicat ou Capac). Cet organisme fournira les informations utiles sur les formalités à remplir, les droits et obligations comme allocataire, l'utilisation du C3-artiste, le cumul d'activités et de revenus, etc.

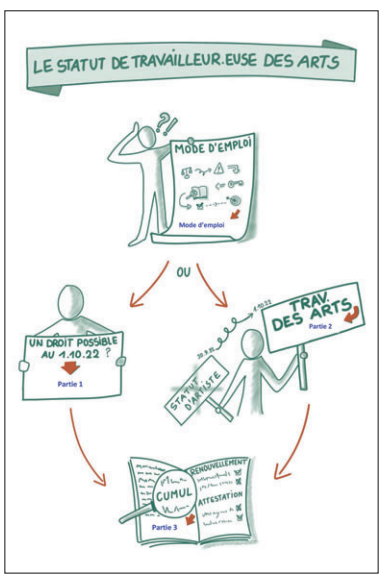
### Et ensuite ?

La personne bénéficie d'une allocation non dégressive pendant 36 mois. Ce droit doit être renouvelé à l'expiration de cette période.

Dans le cadre des mesures transitoires, une fois que le droit à l'allocation de travail des arts est ouvert, la personne est en ordre au niveau de l'attestation de travail des arts "plus". Cette attestation – qui permet de prétendre aux règles dérogatoires chômage – sera automatiquement octroyée lors de la mise en place de la Commission, pour une durée de 5 ans.

### Que faire en cas de maladie ou d'accident ?

La personne doit déclarer son incapacité de travail à sa mutualité dans les 7 jours, au moyen du certificat spécifique appelé "Confidentiel" (3). Durant les 6 premiers mois, elle bénéficiera d'une indemnité identique à l'allocation de travail des arts. Les mêmes dispositions s'appliquent au repos de maternité. //JD




**>> Plus d'infos : Téléchargez gratuitement la brochure mode d'emploi sur le statut de travailleur des arts, publiée par l'Atelier des droits sociaux • adds.be • Infos et conseils au 02 512 02 90.**

(1) Toute personne qui avait le statut d'artiste au 30 septembre 2022 est automatiquement entrée dans celui de travailleur des arts le 1er octobre 2022.
(2) La période de 24 mois peut être prolongée des périodes d'incapacité de travail indemnisées d'au moins 3 mois.
(3) Plus d'informations auprès des conseillers mutualistes ou sur mc.be/incapacite.

Webinaire

# Le travail en vaut-il la peine ?

**En septembre dernier, la MC proposait un webinaire sur le burnout professionnel et la souffrance au travail. Le nombre impressionnant de participants en dit long sur l'intérêt porté à ce sujet ! Retour sur une conférence riche en réflexions…**

**Le Dr Pierre Firket est responsable thérapeutique** à la Clinique du stress et du travail "La Licorne" à Liège. Lors du webinaire, il explique : *"Nous observons depuis des années l'évolution des souffrances engendrées par le travail. Et nous constatons que ce n'est pas le travailleur qui est malade, mais bien le travail lui-même"*. Souffrir au travail est donc anormal. Et en comprendre les causes est indispensable.

## Se dépasser… jusqu'à quel point ?

Il y a plusieurs années déjà, le psychiatre et psychanalyste français Christophe Dejours a mis en lumière la souffrance au travail. Le travail nous demande un effort, du courage et de l'ingéniosité. Une fois que nous nous sommes dépassés, nous ressentons un sentiment d'accomplissement, précise le Dr Firket, en faisant référence à cet auteur. Après avoir fourni du "bon travail", celui qui en valait la peine, le travailleur éprouve un sentiment positif d'apaisement. Travailler, c'est donc un peu "souffrir". Mais jusqu'à une certaine limite ! Le mal-être professionnel apparaît donc au moment où le travailleur ne ressent plus ce sentiment d'accomplissement.

## Un monde en mutations

Le travail était-il moins pénible il y a 50 ans ? Non évidemment. Mais le monde a subi des changements sociologiques et technologiques importants qui peuvent provoquer un décalage face à nos propres besoins d'accomplissement : un autre rapport au travail, un désir d'immédiateté et d'hyperconnexion, un avenir moins rassurant, la numérisation de nos actes qui déshumanise et rend les choses "sans limite", le télétravail qui réduit davantage la frontière entre vie professionnelle et vie privée et nous isole les uns des autres… Nos sociétés ont aussi évolué vers une économie de la performance et du rendement qui ne valorise plus autant (voire plus du tout) le travail réel : ce qui a demandé de l'énergie, de la créativité, de la motivation… Or, c'est ce travail réel qui fait sens auprès du travailleur.

## Burnout n'est pas dépression

À la Clinique du stress et du travail, tous les patients en situation de burnout professionnel avancent le même discours, relate le Dr Firket : *"Je ne me reconnais plus", "Ce n'est pas moi", "Pourtant j'aime mon travail"*… Le burnout n'est pas une dépression, mais un état qui consume (*burn* en anglais) doucement de l'intérieur. Chez certains patients, le burnout entraîne un sentiment de culpabilité, de honte. Or, l'épuisement professionnel peut surgir chez une personne qui présente beaucoup de qualités humaines et professionnelles, mais est tout simplement usée par des épisodes répétés de stress. Ce stress peut être provoqué par une gestion d'entreprise et des conditions de travail préjudiciables aux travailleurs. La perte de sens et d'un idéal de travail, l'impression de ne plus être en phase avec ses propres valeurs peuvent aussi jouer un rôle dans l'apparition du burnout…

**Chez certains patients, le burnout entraîne un sentiment de culpabilité, de honte.**

## Retrouver du sens

Les travailleurs en souffrance doivent être écoutés et soutenus par des professionnels. L'idée n'est pas de les rendre plus résistants, mais de les protéger en leur donnant le temps nécessaire pour se reconstruire et retrouver le sens de leurs valeurs. Ils peuvent aussi être les porte-paroles d'une situation professionnelle qui n'est pas normale, voire inacceptable. Témoigner de la sorte est courageux. Le burnout apparaît alors comme une occasion de recréer un sentiment d'exister dans son travail. Le travail en vaut-il la peine ? Oui, excepté si cette peine n'a pas de valeur existentielle, conclut le Dr Firket.

// ALINE VERDIN ET ANNELISE NANQUETTE

>> Le webinaire est visionnable dans son entièreté sur youtube.com/watch?v=vl8r7dIROIE

## Quelques pistes d'actions

**Le Dr Firket fournit quelques conseils :**

- Réintroduire de la solidarité et des évaluations collectives dans le milieu du travail pour éviter la compétition et valoriser le travail réel.
- Encadrer le manager pour lui donner toutes les clés afin d'être un "bon manager" c'est-à-dire quelqu'un de juste, équitable, qui connaît son métier et fait autorité.
- Créer des espaces délibératifs pour parler du travail réel : comment les travailleurs ont-ils réalisé cette tâche ? Pourquoi ce travail est-il bien fait ?…
- Prendre sa part de responsabilité, mais pas à n'importe quel prix !
- Garder une distance entre la sphère privée et professionnelle
- Bien se connaître, savoir ce que l'on veut et ce que l'on ne veut pas, et pouvoir le dire.

© AdobeStock

À suivre

# Jeunesse indignée, meilleures sociétés !

**Des mouvements de lutte pour le climat en Europe aux révoltes pour les libertés des femmes en Iran, les jeunes font avancer les droits politiques pour rendre le monde meilleur. Un phénomène de mobilisation propre aux nouvelles générations qui ne date pas d'hier !**

© Adobestock

En 2024, les Européens seront appelés à voter pour leurs représentants et définir une vision politique européenne commune. Peu populaires, les élections européennes ont généralement un taux d'abstention élevé. Pourtant, en 2019, le taux de participation a battu son record depuis 1994 (!) : 50,6 % des Européens et Européennes ont été voter (1). Et c'est aux jeunes (18-39 ans) que les institutions européennes doivent cet engouement. L'un des thèmes ayant insufflé cette mobilisation n'est autre que la lutte pour le climat (2). Plus concernées, encore indignées et l'avenir devant eux, les nouvelles générations ont depuis longtemps participé à l'acquisition de droits sociaux, faisant progresser les mentalités et nos sociétés.

**L'HISTOIRE NOUS RAPPELLE CONSTAMMENT QUE LA PLUPART DES GRANDES VICTOIRES EN TERMES DE DROITS CIVIQUES ONT ÉTÉ REMPORTÉES GRÂCE À UNE JEUNESSE INDIGNÉE ET MOBILISÉE.**

## La jeunesse en action

Octobre 2021, des jeunes féministes lancent le mouvement #balancetonbar sur Instagram suite aux révélations de viols et d'agressions sexuelles dans des bars bruxellois. Les témoignages se multiplient. Du simple fait divers, on passe à la dénonciation d'un phénomène de société. Le mouvement s'étend dans les autres régions du pays et atteint la France et l'Espagne, jusqu'à faire parler de lui au Brésil et au Canada. #Balancetonbar remet la lutte contre les violences sexuelles à l'agenda politique belge. Le gouvernement fédéral en fait dès lors une priorité et prend des mesures concrètes (3) : ouverture de nouveaux centres de prise en charge des violences sexuelles (CPVS) (4), réformes du Code pénal en matière de droit sexuel, organisation de formations des magistrats et policiers dans ces matières…

Septembre 2022 à Téhéran. Mahsa Amini, une jeune femme iranienne de 22 ans décède suite à son arrestation par la police des mœurs pour "port de vêtements inappropriés". Trois jours après sa mort, une vague de protestation de jeunes iraniens déferle dans le pays. Des jeunes femmes enlèvent et brûlent leurs voiles, en scandant face à la police : "Femme, vie, liberté". *Hashtags*, vidéos, clips venant d'Europe et des États-Unis inondent les réseaux sociaux en soutien au peuple iranien. Après plusieurs semaines de répression par les autorités et des milliers de blessés, le gouvernement consent à abolir la police des mœurs. Véritable victoire ou technique d'apaisement ? Quoi qu'il en soit, les jeunes iraniens font bouger les lignes dans un pays en pleine crise économique.

Janvier 2023 en Allemagne, dans l'ouest du pays. L'activiste écologique suédoise Greta Thunberg est arrêtée et mise en garde à vue quelques heures avant d'être relâchée. Le motif ? Sa participation à une manifestation d'un groupe de militants pour sauvegarder le hameau de Lützerath menacé par l'extension du site de la plus grande mine de lignite (charbon, combustible fossile) du pays. À l'heure d'écrire ces lignes, Greta Thunberg est en Suisse au Forum économique de Davos pour débattre des énergies fossiles avec le directeur général de l'Agence internationale de l'énergie. L'activiste suédoise âgée d'à peine 20 ans est notamment connue pour avoir lancé en novembre 2018 le mouvement de grève scolaire pour le climat, rallié par des milliers d'étudiants.

## D'hier à demain, les nouvelles générations veillent

Ce sont là quelques exemples récents d'une jeunesse engagée et combative pour ses droits et ceux de toutes les générations. À nouveau, l'Histoire nous rappelle que la plupart des grandes victoires en termes de droits civiques ont été remportées grâce à une jeunesse indignée et mobilisée. Dans un article, le *National Geographic* (5) rappelle cinq grands mouvements menés par des jeunes qui ont changé le monde : le mouvement afro-américain des droits civiques (1950), les protestations contre la guerre du Vietnam (1965), les manifestations de la place Tian-Anmen (1989), le printemps arabe (2010), les droits à l'eau des Américains (natifs). Au regard de ce que le passé inscrit dans nos mémoires, on ne peut qu'avoir confiance dans les nouvelles générations. Aujourd'hui, les crises (sanitaires, économiques, sociales, politiques…) s'enchainent. Si l'avenir semble être sombre, c'est bien sur ses jeunes et leurs alliés que le monde peut compter pour défendre des droits acquis et en gagner de nouveaux !

// SORAYA SOUSSI

(1) "Elections européennes 2019 : un taux de participation record grâce aux jeunes", *europarl.europa.eu*, septembre 2019
(2) "Européennes : quel résultat si seuls les jeunes avaient voté ?", A. Petitdemande, *start.lesechos.fr*, mai 2019
(3) "#Balancetonbar, le fédéral prend des mesures concrètes contre les violences sexuelles", *ln24.be*, octobre 2021
(4) Pour obtenir plus d'infos, adresses et contacts des CPVS, rendez-vous sur violencessexuelles.be
(5) "Cinq mouvements menés par des jeunes qui ont changé le monde", E. Blakemore, *nationalgeographic.fr*, mars 2018

## en bref

### >> Crédit-temps rabotés

Pour faire des économies budgétaires, le gouvernement fédéral a décidé de réduire les possibilités de recourir au crédit-temps avec motif. Le nombre de mois autorisés sur l'ensemble de la carrière descend de 51 à 48 mois. En outre, le motif "s'occuper de son enfant" n'est plus accessible que jusqu'à l'âge de 5 ans, au lieu de 8 ans. Ces 2 mesures sont applicables aux demandes de crédit-temps introduites auprès de l'employeur à partir de ce 1er février.

### >> Télétravail et train

La SNCB va lancer un abonnement flexible permettant aux télétravailleurs de prendre le train 2 ou 3 fois sur la semaine à un tarif avantageux, a annoncé le ministre de la Mobilité, Georges Gilkinet. Testée avec succès auprès de 7 entreprises, la formule adaptée aux nouvelles formes de travail devrait être adoptée dans les prochains moins. 4 types d'abonnement flexible sont prévus : 80 et 120 jours de trajets en 12 mois et 6 et 10 jours de trajets en un mois.

### >> Un nouveau site pour la formation

Les quelques 150 centres d'insertion socioprofessionnelle en Wallonie sont confrontés à un défi sans précédent. Alors qu'ils formaient environ 15.000 personnes chaque année, ils peinent désormais à recruter des candidats. La tendance n'est pas nouvelle mais elle s'est drastiquement accélérée depuis la crise Covid, pointe une étude qui vient d'être réalisée par l'Interfédération. En parallèle, le secteur planche sur les moyens de relancer le recrutement. Un nouveau site vient d'être lancé qui recense et géolocalise l'ensemble des lieux de formations en Wallonie.

>> Plus d'infos : Cisp.be

### >> Feel, nouvelle app pour les ados

Réseau social d'un nouveau genre, l'application belge "Feel" permet aux jeunes (12 – 25 ans) de se confier et d'échanger entre eux, de façon anonyme ou non, mais toujours avec bienveillance sur leurs états d'âme. Principal objectif : lutter contre le harcèlement scolaire. En cas de signalement d'une situation problématique, l'app renvoie alors le jeune vers un psychologue, le PMS ou un centre de planning familial. Trois écoles belges et une française ont déjà signé un contrat avec Feel. Elle est téléchargeable gratuitement sur tous les smartphones.

### >> Mieux connaitre notre héritage culturel

Réunissant en un terme inclusif "patrimoine", "matrimoine" et "nature" dans un héritage culturel commun, la revue "Natrimoine" succède à la revue "Les nouvelles du patrimoine" publiée par l'asbl Les amis de l'Unesco, trois fois par an. "La décolonisation, un débat nécessaire" constituait le thème du premier numéro. Le numéro 2 de décembre était consacré à l'emprise des lumières. En 2023, les thèmes seront : "Art nouveau, quoi de neuf ?" (en mars), "les lieux de spiritualité méconnus" (en juillet) et "le patrimoine (en)volé, caché, disparu" (en novembre).

>> Plus d'infos : nouvellesdupatrimoine.be

# L'UE n'assume pas son empreinte écologique

**D'après une étude récente, les pays d'Europe de l'Est subissent de façon croissante les conséquences des habitudes de (sur)consommation des pays de l'Union Européenne.**

© Adobestock

Dans une économie mondialisée, la consommation de biens et de services dans un pays peut avoir des impacts sur d'autres régions du globe, notamment lorsqu'une majorité des processus de fabrication ou de traitement des déchets sont externalisés.

Dans le cadre d'étude internationale, des chercheurs ont mesuré différents indicateurs tels que les émissions de gaz à effet de serre, la consommation de matériaux, l'utilisation des sols, la formation de particules ou encore la perte de biodiversité et ont analysé les données obtenues sur une période de 25 ans (entre 1995 et 2019).

Ces dernières années sont marquées par une hausse de la consommation de biens et de services au sein de l'UE. Toutefois, le taux de pollution engendrée au sein de ces pays ne suit pas le même schéma : pour 7 des 10 indicateurs mesurés, les résultats des pays-membres se sont améliorés. Une bonne nouvelle ? Pas à l'échelle globale, car dans les pays voisins, ces mêmes indicateurs ont viré au rouge, révélant que les Européens polluent toujours, mais hors de leurs frontières !

**Les coûts écologiques du mode de vie européen sont quant à eux largement portés par des pays hors UE.**

Alors que 85 % des bénéfices économiques restent au sein des pays membres, il ressort de cette étude que les coûts écologiques du mode de vie européen sont quant à eux largement portés par des pays hors UE. Les auteurs citent entre autres l'Albanie, le Monténégro, la Serbie, l'Ukraine et la Moldavie parmi les plus impactés. Les données calculées au niveau mondial montrent que la pollution a également augmenté au Brésil, en Chine, en Inde, au Japon ainsi qu'au Moyen-Orient. Soit que cela reflète l'impact de leur propre consommation, soit parce qu'ils paient eux aussi pour leurs voisins — cela n'est pas précisé.

Les chercheurs soulignent encore que les coûts et avantages sont répartis de façon inéquitable au sein des 27 également et concluent par un appel aux habitants de l'UE à lutter contre la surconsommation. *"Notamment en modifiant la façon dont les gens voyagent ou leurs choix alimentaires, et en créant de nouvelles politiques commerciales qui réduisent les pressions et les impacts environnementaux associés aux biens et aux services"*, suggère le professeur Klaus Hubacek (Université de Groningue), coauteur de l'étude.

// AJL

**>> *"Ecologically unequal exchanges driven by EU consumption"*, B. Bruckner, Y. Shan, Ch. Prell, Y. Zhou, H. Zhong, K. Feng et K. Hubacek, nature.com, 26 janvier 2023.**

# Les soins intensifs pas inoffensifs

**Faiblesse musculaire intense, troubles de la mémoire et de l'attention, angoisse, dépression, stress post-traumatique… De tels symptômes peuvent se manifester chez les patients après un séjour prolongé en unité de soins intensifs. Pour prévenir ce syndrome, le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE) recommande des mesures aux services de soins intensifs.**

Après un séjour prolongé aux soins intensifs, il n'est pas rare que le patient garde des séquelles, parfois dues à la maladie ou à l'accident à l'origine de l'hospitalisation, mais aussi à certains traitements mis en œuvre pour les soigner. En quelque sorte, le revers de la médaille des progrès en médecine intensive.

*"L'immobilisation de longue durée, la ventilation mécanique (respirateur) et l'administration prolongée de sédatifs puissants peuvent participer au développement d'un état persistant de faiblesse musculaire extrême, de problèmes cognitifs et/ou de séquelles psychologiques. Les proches peuvent, eux aussi, garder des traces de ce vécu traumatisant. L'ensemble de ces séquelles, parfois graves et invalidantes, sont regroupées sous le terme syndrome post-soins intensifs"*, décrit le KCE qui estime que jusqu'à 40 % des patients en souffriraient.

Officiellement reconnu depuis 2012, le *Post-intensive Care Syndrome* (PICS) a été largement mis en lumière lors de la crise du Covid-19 qui a mené de nombreuses personnes dans les unités de soins intensifs. Le KCE avait d'ailleurs consacré un rapport en 2020, destiné à alerter les médecins généralistes et à les aider à détecter rapidement les signes de ce syndrome chez leurs patients grâce à des tests validés, rapides et faciles à réaliser.

Le KCE s'adresse cette fois au personnel des unités de soins intensifs pour les aider à agir préventivement. Elle recommande une série de mesures qui ont fait leurs preuves dans différents domaines : la gestion de la douleur, la ventilation mécanique, le maintien du patient en contact avec la réalité, l'implication des proches, la mobilisation du patient, etc. *"Cela implique parfois des remises en question fondamentales des pratiques et habitudes au sein des services,* admet le KCE. *Mais ces mesures requièrent surtout du renfort en personnel"*, ajoute-t-il, en lançant ainsi un signal clair aux autorités publiques.

// JD

**>> "Prévention du syndrome post-soins intensifs" • Rapport KCE 364B • 2023 • Synthèse et rapport à lire sur kce.fgov.be**

© Adobestock

# Vers un meilleur suivi des grossesses à risques

**Pour les femmes enceintes considérées comme étant à risques, il est important qu'elles puissent bénéficier d'un suivi médical encadré et adapté à leur situation. Le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE) recommande 4 points à suivre pour les professionnels de la santé.**

© Adobestock

Lorsque sa grossesse se déroule sans complications, la femme enceinte peut choisir d'être suivie soit uniquement par un gynécologue, soit par un gynécologue et un professionnel de santé de première ligne (sage-femme ou médecin généraliste). Mais il est possible qu'une grossesse se complique et soit potentiellement dangereuse pour la maman et le bébé. Dans ce cas, le KCE propose 4 possibilités à destination des professionnels encadrant la femme enceinte :

1. Le suivi prénatal peut continuer de se faire par la sage-femme ou le médecin.
2. En cas de doute ou inquiétude, le professionnel qui suit la maman, peut la rediriger pour avis auprès d'un gynécologue (avant de revenir vers des soins donnés par la sage-femme ou le médecin).
3. La femme enceinte devra être orientée vers un gynécologue, qui assume la suite du suivi.
4. Un référencement d'urgence vers un gynécologue est exécuté lorsqu'il est jugé nécessaire. Le terme "référencement" est employé pour désigner le fait qu'un professionnel de santé conseille à une patiente de consulter un autre professionnel de santé.

En vue de soutenir ces "règles de référencement", le KCE, en concertation avec les professionnels concernés, a identifié 188 situations cliniques (exemple : femme enceinte hypertendue) ou psychosociales (exemple : femme enceinte victime de violences conjugales) considérées comme potentiellement à risques. Dans la plupart des cas, les professionnels se sont accordés sur l'action adéquate à privilégier. Toutefois, le KCE encourage les gynécologues et sages-femmes à établir des liens solides de collaboration afin de rendre le référencement d'urgence efficace et à s'entretenir localement entre eux afin de définir la marche à suivre la plus adaptée (protocole, parcours de soins, convention, etc.). Pour faciliter la collaboration entre professionnels, le KCE préconise notamment une formation préparatoire aux pratiques collaboratives. Il pointe également l'importance de répartir des moyens financiers équilibrés mais aussi à l'intégration des soins. Enfin, il pousse à la création d'un dossier patient intégré unique et d'une communication sécurisée entre tous les professionnels de la santé faisant partie du réseau encadrant la femme enceinte.

// SSo

**>> "Le référencement lors du suivi de grossesse à bas risque" • Rapport KCE 363 B • 2023 • Synthèse et rapport à lire sur kce.fgov.be**

Santé

# Pas tous égaux face à la santé

© Adobestock

**Les inégalités de santé sont multi-factorielles : les conditions de travail, de logement, la qualité de l'environnement proche ou de l'alimentation, la capacité à financer des loisirs, etc.**

**Report de soins plus fréquent, risque accru de développer une maladie chronique, mortalité plus élevée… Les inégalités de santé pèsent lourd, comme le démontre une récente étude de la MC. Des inégalités qui, le plus souvent, s'accumulent tout au long de la vie.**

**Réduire de 25 %, d'ici 2030, l'écart de santé entre les personnes ayant la plus grande et la plus petite** espérance de vie en bonne santé : c'est l'un des objectifs ambitieux de l'accord de gouvernement Vivaldi. En attendant, les inégalités socio-économiques continuent de rendre malade et de tuer les couches les plus défavorisées de notre société. C'est le constat principal d'une vaste étude de la MC (1) publiée récemment, qui a compilé les données de ses 4,5 millions de membres répartis en 20.000 quartiers sur le territoire belge. Une analyse qui offre une vision précise du lien entre revenu et santé.

## Dès le berceau

Pour mener ces travaux à grande échelle, les chercheurs de la MC ont réparti ces 20.000 quartiers en dix catégories basées sur le revenu fiscal médian (d'après les données de Statbel, l'office statistique du gouvernement). Les 4,5 millions de membres de la MC ont été classés, en fonction de leur adresse, dans l'une de ces dix catégories, afin de distinguer les membres résidant dans des quartiers plus défavorisés ou plus aisés. Les chercheurs ont ensuite croisé ces catégories avec un certain nombre d'indicateurs en matière de santé et de recours aux soins.

**Les personnes vivant dans les quartiers pauvres ont 80 % de plus de risques de mourir dans l'année, toutes causes de santé confondues.**

Les résultats sont alarmants : les personnes vivant dans les quartiers pauvres ont 80 % de plus de risques de mourir dans l'année – toutes causes de santé confondues – que celles vivant dans les quartiers les plus riches. Elles sont également plus à risque de développer diverses maladies chroniques, comme le diabète ou l'hypertension, ou de reporter des soins considérés comme élémentaires. *"Le problème avec les inégalités de santé,* commente Sarah Missinne, chercheuse au sein de l'Observatoire de la santé et du social de Bruxelles-Capitale, *c'est qu'elles vous marquent dès la naissance et vous accompagnent généralement tout au long de votre vie."* En Région bruxelloise, près d'un enfant sur 5 (19 %) naît dans un ménage sans revenu de travail (2). Ces enfants courent deux fois plus de risque de décéder dans la première année de leur vie. *"Les futures mamans issues des couches moins favorisées sont elles-mêmes en moins bonne santé. Elles vont être plus susceptibles de reporter des soins périnataux ou de faire l'objet d'un suivi de grossesse en dents de scie."* D'autres facteurs sont à prendre en compte, complète Sarah Missinne : *"Certaines vivent dans des logements insalubres ou sont obligées de travailler quasiment jusqu'à terme pour joindre les deux bouts… Ce stress empêche ces futures mamans de vivre une grossesse sereinement." "On sait aussi que le tabagisme chez la future mère, un phénomène plus prévalent au sein des populations précarisées, peut faciliter un accouchement prématuré ou la naissance d'un bébé en sous-poids",* ajoute Christian Massot, responsable du département ressources scientifiques à l'Observatoire de la Santé du Hainaut, province la plus pauvre de Wallonie.

## Un cercle vicieux

Depuis des années, trouver une crèche ou une gardienne ONE pour son enfant est un casse-tête pour de nombreuses familles wallonnes ou bruxelloises. En 2020, on dénombrait en moyenne dans les deux régions 37 places disponibles pour 100 enfants âgés de 0 à 2,5 ans (3). La situation s'est depuis stabilisée mais *"c'est encore trop peu et cela peut entretenir un cercle vicieux au sein des foyers plus défavorisés",* insiste la chercheuse bruxelloise Sarah Missinne. D'abord parce que ces structures ont un coût, ensuite parce que certaines d'entre elles limitent, voire refusent la prise en charge d'enfants de parents au chômage. *"Si l'on n'a pas de revenu, c'est déjà compliqué. Mais comment chercher un emploi par exemple si votre enfant est contraint de rester avec vous à la maison et que vous devez vous en occuper toute la journée ?" "C'est une réalité problématique car entrer en contact avec d'autres enfants du même âge – tous milieux confondus – est un élément de sociabilisation qui peut, dans certains cas, permettre de 'rattraper' de petites lacunes cognitives ou de santé",* souligne de son côté Christian Massot. Sarah Missinne préconise les démarches développées depuis plusieurs années par le Canada : *"Certaines structures d'accueil proposent un encadrement plus large aux les jeunes parents, en offrant un soutien, des groupes de parole, etc. De manière générale, il faudrait réfléchir à des systèmes plus flexibles, avec la possibilité de prendre l'enfant en charge pour deux ou trois heures, pour permettre aux parents de 'souffler' ou de vaquer plus facilement à certaines occupations, comme une recherche d'emploi ou la participation à une formation professionnelle."*

## Problèmes en cascade

Dans le Hainaut, 66 % des hommes et 52 % des femmes sont en surpoids ou en obésité (4). Une épidémie qui touche également les Hainuyers de plus en plus jeunes. En cause, deux "coupables" bien connus : la malbouffe et la sédentarité. *"Les Hainuyers consomment trop peu des légumes et des fruits en suffisance en règle générale, mais cela se remarque surtout chez les personnes les moins favorisées. Même chose pour la proportion de personnes sédentaires. Les personnes moins instruites sont plus nombreuses à ne pas pratiquer d'activité physique",* observe le responsable hainuyer.

**Dans le Hainaut, 66 % des hommes et 52 % des femmes sont en surpoids ou en obésité.**

*"S'il ne faut pas négliger l'importance des habitudes familiales qui se transmettent des parents aux enfants, la question de la qualité de l'offre alimentaire à coût réduit reste primordiale. Car il ne faut pas oublier que, lorsqu'on est dans une situation de précarité, chercher à mieux se nourrir n'est bien souvent pas la première priorité. Et cela se constate également pour les activités physiques dites 'de loisir', surtout si les offres de structures favorisant ce type d'activités sont limitées."*
*"Dans certaines familles plus précarisées, comme on doit rogner financièrement sur tout, on a parfois l'impression de ne pas 'intégrer' sa progéniture au reste de la société,* avance encore la chercheuse à l'Observatoire de la santé à Bruxelles. *Cela peut paraître caricatural, mais si on n'a pas la possibilité d'offrir des vacances à ses enfants, on va peut-être être plus enclin à les emmener au fast-food pour leur faire plaisir, à être plus indulgents avec la consommation d'aliments comme des chips, des sucreries…"* Un phénomène compensatoire qui, sur le long terme, peut conduire à d'importants problèmes de santé : en Province du Hainaut, entre 2010 et 2019, le nombre de personnes traitées pour diabète a augmenté de près de 30 %. Et les chercheurs voient apparaître de plus en plus de cas de diabète de type 2 chez de jeunes adultes, alors qu'auparavant cette maladie frappait les plus de 50 ans. Autre corollaire d'une consommation excessive de sucres rapides : les problèmes dentaires. *"Même si le nombre de caries a tendance à diminuer chez les enfants, elles restent plus fréquentes dans les populations défavorisées qui négligent plus souvent les soins dentaires préventifs",* regrette Christian Massot.

## Des soins trop souvent reportés

Les données de l'étude menée par la MC le confirment : les personnes vivant dans les zones les plus précarisées reportent davantage les soins préventifs. Elles ont, par exemple, un risque accru de 70 % de n'avoir eu aucun contact avec un dentiste pendant trois années consécutives, par rapport à celles qui vivent dans les quartiers les plus favorisés. A contrario, les personnes à faible revenu sont plus susceptibles (23 %) d'être admises dans un hôpital et de se retrouver aux urgences (39 %) que les habitants des quartiers les plus riches. L'état de santé se dégrade progressivement avec la baisse des revenus, ce qui accentue le besoin de soins lourds.
*"Les médecins généralistes restent encore accessibles, grâce notamment au système des maisons médicales (souvent sur base d'un forfait), le système du tiers-payant et l'intervention majorée. Ce qu'on oublie, c'est que les personnes ont parfois des difficultés à payer les médicaments prescrits et ne se soignent pas jusqu'au bout,* précise Sarah Missinne. *Quant aux spécialistes et dentistes, subsiste l'éternel enjeu de l'accessibilité."*

Les inégalités de santé sont multi-factorielles : les conditions de travail, de logement, la qualité de l'environnement proche (en particulier, l'aménagement du territoire et les services qui y sont disponibles) ou de l'alimentation, la capacité à financer des loisirs, etc., sont autant d'éléments déterminants pour une vie en bonne santé. *"La santé doit se retrouver au cœur de toutes les politiques,* insiste Christian Massot. *Les progrès de la médecine font que nous vivons globalement plus longtemps, mais pas forcément en bonne santé. C'est surtout vrai pour les personnes défavorisées, dont l'espérance de vie est déjà moins grande. Il faut privilégier des systèmes qui tendent à se soucier d'une bonne santé collective, en prenant en compte ces inégalités."*

// JULIEN MARTELEUR

(1) "Inégaux face à la santé", C. Noirhomme, S. Cès et H. Avalosse, 2022. L'étude, parue dans *Santé & Société n°4* est à consulter sur mc.be/actualite/sante-et-societe.
(2) "Tous égaux face à la santé à Bruxelles ?", S. Missinne, H. Avalosse & S.Luyten. Observatoire de la santé et du Social Bruxelles, 2019.
(3) "Pénurie dans les crèches", L. Matagne, rtbf.be, août 2022
(4) "Tableau de bord de la santé en Hainaut n°16", C. Massot et M. Merckling, OSH, 2022

# Des vacances...

**Pour la MC, les vacances participent au bien-être mental, physique, social de chacun et chacune. Découvrir de nouveaux horizons, de nouvelles cultures, expérimenter l'aventure en groupe, tester de nouveaux sports, s'évader ou simplement changer d'air sont de véritables facteurs de bien-être, de développement et d'épanouissement. C'est d'autant plus vrai depuis la situation sanitaire que nous avons vécue pendant deux ans.**

En tant que mouvement social, la MC et ses partenaires contribuent à cette vision globale de la santé. C'est dans cette dynamique qu'Altéo, Énéo et Ocarina proposent des vacances de qualité pour tous. Des programmes adaptés à tous les besoins, toutes les envies, sont proposés aux jeunes, aux aînés ou aux personnes en situation de maladie ou de handicap.

Cette offre de vacances mise sur le vivre ensemble, la convivialité et une dynamique participative. Elle est rendue possible grâce aux milliers de volontaires qui s'investissent, préparent et accompagnent chaque activité. Veiller au rythme et aux besoins de chacun, proposer des vacances épanouissantes, favoriser le lien social, sont autant de motivations pour ces volontaires passionnés.

Cet engagement participe aussi à leur propre bien-être et à leur santé mentale.
Nos vacances sont une expérience à vivre, que vous soyez volontaire ou participant. Découvrez-là dans les pages ci-dessous... et tentez-la !

// VALÉRIE NOTELAERS - DIRECTRICE MC - DÉPARTEMENT MOUVEMENT(S) & POLITIQUE SANTÉ

© Istock

## Ocarina, cap sur le bien-être des enfants et des jeunes !

**Ocarina est une organisation de jeunesse,** reconnue et subsidiée par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Plus encore, un mouvement de jeunesse, porté par des milliers de volontaires passionnés qui garantissent un encadrement de qualité. Un mouvement engagé, enthousiaste, qui s'attache, chaque jour, au bien-être de tous les jeunes.
Six mot clés guident ses actions : épanouissement, folie, inclusion, accueil, engagement et tremplin. Par ses actions, ses valeurs, ce mouvement participe à la construction d'une société plus innovante, solidaire et amusante. Ocarina veut apporter une expérience propre et différente à chacun, qui amènera le jeune, en suivant un chemin personnel dans son investissement, à devenir un Cracs (citoyen responsable, actif, critique et solidaire).

Concrètement, Ocarina organise durant les congés scolaires :

- Des plaines et des séjours en Belgique ou à l'étranger pour que les enfants de 2,5 à 17 ans puissent s'initier à des activités variées.
- Un parcours de formations continue certifiées par la fédération Wallonie-Bruxelles : animateur, animateur de jeunes en situation de handicap, coordinateur, formateur, etc.

Enfin Ocarina propose une série d'outils pédagogiques permettant d'accompagner les jeunes dans leur quotidien ou dans leur parcours de formation sur des thèmes comme le blocus, le zéro-déchet, l'esprit critique vis-à-vis des publicités...

## Énéo : un mouvement riche d'aînés créa[c]teurs d'engagement !

**Énéo, mouvement social des aînés,** vous propose des rencontres conviviales, culturelles, d'expression, de réflexion, de créativité et des activités sportives sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Énéo organise également des vacances porteuses de sens.
Les maitres-mots de toutes nos activités : bien-être, solidarité, écoute, création de liens, respect, évasion et engagement...

En plus de son action locale de proximité, Énéo :

- Informe les aînés de leurs droits et de l'actualité afin d'aiguiser leur esprit critique.
- Défend et valorise le rôle et la place des aînés dans la société, de manière collective, et lutte contre les inégalités sociales.
- Encourage le volontariat et l'engagement citoyen. Le mouvement accompagne ses volontaires dans leurs envies, les incite à être acteurs de changement et à s'investir dans des projets qui les portent : le tout en fonction de l'énergie qu'ils souhaitent y consacrer !

### Énéo est ouvert à toute personne de plus de 50 ans

Fort de quelques 38.000 membres, ce sont les volontaires qui portent le mouvement et ce, jusqu'à la création des différents séjours proposés dans la brochure vacances. Tout est pensé pour que le séjour soit adapté aux besoins des aînés : rythme, mobilité, sport... Une lecture collective, constructive et bienveillante garantit la qualité et le sens qui font le sceau des vacances Énéo. Une attention particulière est portée à l'écoute et au respect de chacun.

## Les associations partenaires de la MC

La MC propose de nombreuses réductions à ses membres. Prenez le temps d'examiner ces offres comme des opportunités de vacances ou comme des lieux d'engagement volontaire.

## Altéo, un mouvement inclusif

**Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées,** regroupe plus de 11.000 membres et est présent sur l'ensemble de la Wallonie et à Bruxelles. C'est un mouvement proche des citoyens par l'implantation de ses différents groupes locaux et régionaux. Altéo favorise le respect de l'autre dans sa différence. La possibilité est donnée à chacun de dépasser ses limites, de développer ses capacités personnelles mais aussi de participer à des projets collectifs. Les membres d'Altéo relèvent bien des défis ! Altéo est un mouvement solidaire dont les nombreux volontaires en sont la force vive.

### Altéo vise :

- L'inclusion de tous grâce à l'organisation de nombreuses activités de loisirs adaptées : sport, séjours de vacances, activités culturelles...
- La défense des droits et des intérêts des personnes malades et handicapées.
- L'information et l'échange grâce à des activités thématiques : groupes de parole, conférences, campagnes...
- L'entraide de proximité grâce à l'accompagnement et l'organisation du transport.
- L'engagement volontaire.

### La philosophie de ses séjours

S'évader, découvrir, rencontrer, partager et faire une pause dans son quotidien... c'est possible ! Altéo propose des séjours adaptés à destination d'un public varié de personnes adultes valides, malades ou en situation de handicap. Les programmes des séjours se veulent diversifiés. L'occasion de profiter de vacances en toute sécurité mais aussi en toute convivialité.
Chaque vacancier pourra compter sur l'aide quotidienne des volontaires Altéo mais également sur leur motivation. Ces liens solidaires créent de jolies rencontres entre vacanciers et volontaires...

# ensemble !

## Des vacances inoubliables !

**Partir en vacances avec Ocarina, c'est s'amuser et expérimenter la vie de groupe tout en bénéficiant d'un encadrement de qualité grâce aux animateurs formés. Ocarina organise et anime des plaines et des séjours durant les périodes de congés scolaires.**

Les plaines Ocarina (non résidentielles) sont accessibles aux enfants dès 2,5 ans. Elles sont une bonne solution de proximité et mêlent créativité et amusement, tout en respectant le rythme et le bien-être de chacun. Elle organise aussi des séjours de vacances, en Belgique ou à l'étranger, dès l'âge de 7 ans (jusqu'à 17 ans). Une chouette manière de découvrir une région ou de tester des activités en se faisant de nouveaux amis de son âge.
Toutes les activités se veulent inclusives et sont adaptées pour accueillir tous les enfants et les jeunes. Elles sont donc accessibles jusqu'à l'âge de 21 ans pour les jeunes en situation de handicap. Certaines activités sont organisées spécifiquement à l'attention de ce public. D'autres se vivent en intégration, c'est-à-dire avec des enfants en situation de handicap ou non, pour partager ses différences, ses ressemblances, ses richesses.
Partir à la mer, s'essayer à l'équitation, tester ses talents de cuisinier, faire le plein d'aventures, profiter de la nature ou du soleil, découvrir une nouvelle ville européenne... Ocarina propose une multitude de thèmes et de destinations pour tous les goûts !

**Dates d'ouverture des inscriptions :**
- **8/02 à 9h :** les séjours pour les congés d'été (juillet-août).
- **8/03 à 9h :** les plaines pour les congés d'été (toutes régionales confondues).

N'hésitez pas à vous inscrire directement en ligne sur ocarnia.be/nos-vacances

**Plus d'infos : 02 246 49 81**
**info@ocarina.be**

### Témoignage

**Marion, maman de Rémy - participant à un séjour Ocarina**

*"Mon fils s'est éclaté au séjour Péniche ! Non seulement, les parcours à vélo étaient très chouettes, mais le top pour lui venait des animateurs avec leurs grands jeux et leurs veillées... une super ambiance ! Grand merci à toute l'équipe, et vivement l'été prochain !"*

## Énéo : un mouvement riche d'aînés créa[c]teurs d'engagement !

**Énéo propose des vacances qui sont le fruit d'une réflexion collective autour des valeurs qui font vivre le mouvement : engagement citoyen, solidarité, démocratie et participation.**

Les volontaires sont le moteur du mouvement, depuis la construction jusqu'à l'accompagnement des séjours qui sont tous conçus comme des projets à part entière. En effet, qui mieux que des volontaires aînés pour comprendre les attentes et les besoins des vacanciers aînés ?
Les besoins exprimés par les membres Énéo ont une place toute particulière pour définir les projets de séjour. Le mouvement propose par exemple des séjours destinés aux personnes isolées pendant les fêtes, d'autres spécifiquement construits pour un public du 4e âge ou encore des vacances permettant une pratique sportive adaptée...

Faire des randonnées à la montagne, respirer l'air marin, prendre du temps pour soi lors d'une semaine de ressourcement ou durant le séjour rando-nutri ou encore s'inscrire à un séjour multisport ou intergénérationnel (une nouveauté de cette année) sont autant de possibilités de s'aérer. Les séjours sont organisés en France et Belgique.
Un grand soin est également accordé à adapter le rythme du séjour aux participants. Des pictogrammes vous indiquent l'intensité de chaque séjour en termes de rythme et d'accessibilité. Vous trouverez donc facilement le séjour qui vous convient ! Partir avec Énéo, c'est aller à la rencontre de l'autre mais aussi de soi, il s'agit d'un lieu où la place est laissée à chacun d'être acteur de son séjour.

**Les inscriptions aux séjours d'été sont déjà ouvertes ! Consultez l'offre de vacances sur eneo.be/vacances.**
**Plus d'infos : 02 246 46 73**
**info@eneo.be**

### Témoignage

**Benoît, participant à un séjour Énéo**

*"En partant avec Énéo, je suis certain de participer à un séjour organisé par des personnes comprenant mes besoins, mes envies et partageant les mêmes valeurs !"*

## Des séjours adaptés à tous !

**NOUVEAUTÉ 2023 : inscription en ligne possible sur le site internet de chaque mouvement !**

**Cette année, Altéo propose 35 séjours exceptionnels, l'occasion de s'évader et de découvrir ou redécouvrir des paysages belges ou ceux de contrées inconnues d'avril à décembre 2023. Des thématiques les plus diversifiées sont au programme : sport, spiritualité, gastronomie, théâtre, culture, nature, musicothérapie, farniente, bien-être... De quoi permettre à chacun d'y trouver son bonheur !**

Partir en vacances est souvent le moment le plus attendu de l'année. C'est pourquoi Altéo prépare ses séjours avec grand soin : des destinations accessibles, des activités variées, un encadrement de qualité...
Les séjours de vacances sont ouverts à tous : personnes malades, handicapées et valides. Le souci d'intégration se manifeste dans le choix du transport, des destinations mais aussi des infrastructures : ceux-ci présentent pour la plupart les garanties nécessaires aux personnes se déplaçant en voiturette. Le même souci est présent dans les activités organisées durant les séjours.
Quel que soit le séjour, les vacanciers sont accompagnés par des volontaires formés qui les aident dans les gestes quotidiens et veillent à faire de ce voyage, une réussite.

**Nouveautés :**
Cette saison 2023, Altéo vous propose de nouvelles destinations variées et accessibles, parmi lesquelles :
- **La Zélande,** un séjour spécialement destiné aux familles. Organisé en pleines vacances scolaires, il permet aux parents, grands-parents, enfants et amis, de partir ensemble à la découverte de la faune et de la flore néerlandaise.
- **Spa,** un séjour en autogestion sans chichis où l'esprit de famille, d'entraide et de solidarité est la clé de la réussite.
- **Marrakech,** un circuit sur-mesure dédié à l'exploration du Maroc et de ses paysages d'exception.
- **Pula,** un voyage dans la plus grande péninsule de l'Adriatique pendant lequel les vacanciers pourront satisfaire leur soif de culture, mais aussi goûter aux joies des activités aquatiques sous le soleil de juillet.

**Demandez la brochure auprès de votre régionale Altéo ou consultez-la sur le site internet alteoasbl.be. N'hésitez pas à vous inscrire directement en ligne dès à présent.**

### Témoignage

**Marie-Christine, participante à un séjour Altéo**

*"Les séjours Altéo sont uniques car ils me permettent depuis des années de voyager dans une ambiance bienveillante et presque familiale, tout en m'apportant l'aide dont j'ai besoin en tant que personne porteuse de handicap. De retour d'un séjour en Egypte, je mesure la chance que j'ai de vivre des expériences multiples et de pouvoir observer la richesse des pays. La variété des séjours et le sentiment de ne faire aucune différence entre aidant-aidé est fantastique.".*

### Membre MC ? Profitez de réductions !

**Tout membre MC en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire, profite de réductions pour les séjours organisés par les trois mouvements de la MC.**

Inscrivez votre enfant à un séjour ou à une plaine Ocarina et profitez d'une réduction
- 170 € (jusqu'à 270 € pour les personnes ayant le statut BIM), par an et par enfant, pour partir en séjour avec Ocarina.
- 5 € par jour (jusqu'à 8 € pour les personnes ayant le statut BIM et les enfants/jeunes porteurs de handicap) dans les plaines organisées par Ocarina.

Envie de vous évader avec Altéo ? Bénéficiez
- de 185 € sur les séjours de vacances en Belgique et à l'étranger.
- de 285 € pour les séjours organisés dans les domaines de Nivezé à Spa et Ter Duinen à Nieuport (sans limite du nombre de séjours par année civile).

Participez à un séjour Énéo et profitez d'une réduction de 50 € (100 € pour les personnes bénéficiant du statut BIM). Cette réduction est accordée pour deux séjours par an.

Violences sexuelles

# Se reconstruire après un viol

**Les violences sexuelles sont parmi les agressions les plus dévastatrices qui soient. Pourtant, avec de l'aide et les bons "outils", il est possible de reconstruire ce qui a été abîmé et retrouver confiance en soi, en les autres et dans la vie.**

*"**Les violences sexuelles et le viol** en particulier sont une négation de l'autre en tant qu'être humain,* analyse Joëlle Delmarcelle, psychologue à SOS Viol. *L'agresseur annule une personne en tant que sujet pour la réduire à l'état d'objet. C'est souvent très destructeur pour la victime, un véritable point de rupture dans son existence. L'estime de soi, le rapport à soi, à son corps, mais aussi aux autres, au monde et à la vie en général en sont profondément altérés. C'est tout cela qui doit être soigné et reconstruit."* Toute violence peut traumatiser poursuit sa consœur Céline Janssens, psychologue et sexologue indépendante : *"Mais ce sont bel et bien les violences sexuelles qui sont les plus traumatogènes."*

## Les conséquences d'un viol

Les conséquences d'une agression sexuelle varient d'un individu à l'autre et évoluent au fil du temps. La dernière édition du manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM V) distingue trois grandes temporalités :

- Les symptômes de stress dépassé apparaissent endéans le mois suivant l'agression : difficultés à en parler, pensées intrusives, images qui tournent en boucle, angoisses profondes, etc.
- Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) peut survenir après quelques semaines, des mois, voire des années. Un faisceau de symptômes (voir encadré) génère des attaques anxieuses et dépressives qui assombrissent la vie quotidienne.
- Au bout de deux ans, sans prise en charge adéquate, les affects anxieux et dépressifs peuvent modifier la personnalité. Une personne autrefois optimiste et extravertie peut devenir pessimiste et se refermer durablement sur elle-même.

## Amnésie et déni

Il arrive que le choc psychique soit si violent que le cerveau, incapable de l'appréhender, l'oblitère. C'est l'amnésie traumatique, particulièrement fréquente quand les violences sont infligées durant l'enfance. Les souvenirs sont "enterrés" et ressortent des années, voire des décennies plus tard.

Il peut aussi y avoir du déni, un mécanisme de défense qui consiste à nier la réalité de ce qui s'est passé. Lili, par exemple, a mis des années à admettre qu'elle avait été victime de viol conjugal. Pour Zoé, poser ce mot sur le rapport sexuel que lui a imposé un "pote" après une soirée arrosée n'a pas été facile non plus. *"Se rendre compte de ce que l'on a subi est une étape importante,* commente Céline Janssens. *Et si en parler peut générer son lot de difficultés, à terme, garder le silence blesse davantage."*

**Aussi dévastatrices soient-elles, les violences sexuelles ne sont pas une condamnation à mort du bonheur...**

## Respecter le rythme de la personne

Encore faut-il que la parole de la victime soit entendue et accueillie de façon adéquate ! *"L'entourage a souvent des idées préconçues sur ce qu'il conviendrait de faire : porter plainte, entamer une thérapie au plus vite, etc.,* constate Catherine Hailliez, psychologue à SOS Viol. *Or, il est essentiel de respecter les besoins et le rythme de la victime. Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour entamer un travail thérapeutique, mais le bon moment, c'est celui choisi par la personne." "J'admire les gens qui arrivent à demander de l'aide tout de suite, mais ce n'est pas la majorité,* estime Céline Janssens qui a exercé dans un Centre de prise en charge des violences sexuelles (CPVS). *Outre le déni ou l'amnésie traumatique, les violences sexuelles sont associées à de forts sentiments de honte et de culpabilité, qui sont autant de freins à une demande d'aide. Cela dit, l'être humain a d'étonnantes capacités d'adaptation. Toutes les victimes mettent en place des stratégies, positives ou négatives, pour survivre à leur trauma. Quand elles entament un suivi thérapeutique, elles ne partent jamais de zéro. Notre rôle, en tant que psychothérapeute, est de composer avec ce qui est déjà là."*

## Les spécificités de la parole thérapeutique

Tout suivi thérapeutique est basé sur la parole, mais pas n'importe laquelle : *"Ce n'est pas du bavardage !,* précise Joëlle Delmarcelle. *À la différence d'une conversation avec une amie, par exemple, la parole psychothérapeutique est d'abord et avant tout un outil qui s'élabore autour d'un pari : faire émerger ce qui bloque et, le cas échéant, le débloquer, rouvrir le champ des possibles vers l'extérieur. La parole ne suffit pas si elle n'est pas au service de la dynamique du vivant. Exemple : la peur – une thématique centrale et récurrente – est tout à fait normale. Elle a d'ailleurs une fonction protectrice. C'est être paralysé par elle, s'empêcher de faire et de vivre certaines choses qui est source de souffrances. L'enjeu est alors de la reconnaitre, de la (re)mettre à sa juste place et de l'utiliser à bon escient. Ce n'est pas facile : le chemin peut être long et laborieux, mais chaque personne a des ressources qui peuvent être identifiées et mobilisées dans ce sens."*

## D'autres approches à valeur thérapeutique

"Aller chez un psy" n'est pas un passage obligé pour se reconstruire après des violences sexuelles. Il existe mille et une façons d'exprimer et apaiser la souffrance et de dépasser le trauma. *"L'écriture, les arts plastiques, la danse, le théâtre, le sport, la religion, la philosophie... toutes ces options sont sur la table et chacune a potentiellement une valeur thérapeutique,* commente Catherine Hailliez. *Mais il n'y a pas de 'recette miracle' universelle. L'enjeu, pour la personne, est d'identifier les approches qui lui font du bien, renforcent son estime d'elle-même, l'aident à choisir la vie et à rejoindre cette communauté humaine dont elle s'est sentie exclue par son agresseur."*

Si elles peuvent s'avérer salutaires, il faut toutefois manier avec prudence les approches impliquant des contacts corporels tels que la danse, le yoga, le self-défense ou encore les pratiques type reiki (1). *"Le toucher est une question délicate, car le corps se souvient,* poursuit la psychologue de SOS Viol. *Certaines victimes gardent des souvenirs quasi physiques de l'agression (sensations d'étouffement, d'oppression, d'étranglement, etc.) qui peuvent être réactivés ou remonter à la surface suite à un geste à priori anodin."*

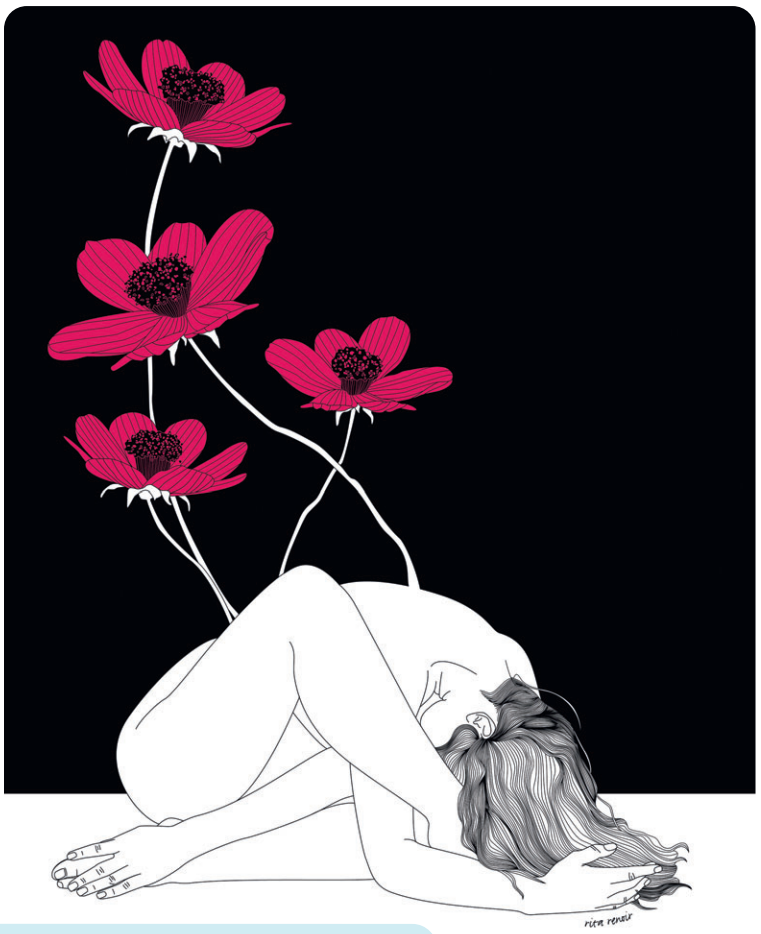
## Panser une sexualité blessée

Sans surprise, l'intimité sexuelle est très souvent au cœur des difficultés rencontrées par les victimes. Certaines refusent tout rapport. Pour d'autres, c'est le contraire. *"Après le viol, j'ai été... exubérante,* confie Zoé. *Je sortais beaucoup et je multipliais les aventures. Je crois que j'avais besoin de me prouver que ça ne me détruirait pas, que j'étais plus forte que mon agresseur..."* Selon Joëlle Delmarcelle, tant le rejet de la sexualité que l'hypersexualité témoignent d'une même souffrance : *"La personne tente de retrouver les repères qu'elle a perdus. Multiplier les expériences et/ou les partenaires peut ainsi être une tentative – plus ou moins efficace et potentiellement délétère – de retrouver le libre arbitre dont elle a été privée. Ça peut aussi être une manière de tester l'autre, de voir comment il l'accueille et la traite..."*

Naturellement, tomber sur des partenaires bienveillants, qui comprennent et respectent le consentement, font preuve de patience, de compréhension et de douceur favorise le retour à une sexualité heureuse, délivrée du trauma. C'est le cas de Zoé ou encore de Manon, la témoin de notre podcast, qui ont retrouvé l'amour et la sérénité. Elles n'oublieront jamais l'agression dont elles ont été victimes, mais cet épisode ne dicte plus leur vie. Ces femmes sont les preuves vivantes que les violences sexuelles ne détruisent pas tout et ne sont pas une condamnation à mort du bonheur : au bout du tunnel, aussi ténébreux soit-il, il est toujours possible de retrouver la lumière...

// CANDICE LEBLANC

(1) Le reiki est une approche non conventionnelle de soins dits énergétiques, prodigués par imposition des mains.




© Rita Renoir

## Inspirations : Manon, la reconquête du corps

Inspirations EPISODE 6

À 14 ans, Manon a subi une agression sexuelle qui a eu un impact délétère sur son rapport aux hommes et à son propre corps. C'est à travers la parole, le reiki et la pole dance qu'elle a trouvé le chemin de la guérison. Elle raconte son histoire dans le nouvel épisode d'*Inspirations*, notre podcast, disponible sur **enmarche.be** ou en scannant le QR code.

## Où trouver de l'aide ?

- **SOS Viol** propose des consultations psychologiques et sociales individualisées, une ligne téléphonique anonyme et gratuite (0800 98 100) et, depuis peu, un tchat en ligne sur **sosviol.be.**
- Les **Centres de prise en charge des violences sexuelles (CPVS)** proposent un accompagnement médical, psychologique et/ou judiciaire aux victimes. Dans la partie francophone du pays, il existe trois CPVS : au CHU Saint-Pierre de Bruxelles, au CHU de Liège et au CHU Marie Curie de Charleroi. D'autres vont bientôt voir le jour.
**Plus d'infos sur violencessexuelles.be**

## Comment se traduit un syndrome de stress post-traumatique ?

Le SSPT comporte quatre grandes catégories de symptômes :

- *L'hyperactivité neurovégétative* (excitation excessive) se manifeste par de l'hypervigilance, de hauts niveaux de stress, des épisodes de colère, des troubles du sommeil et de la concentration, etc.
- La *reviviscence traumatique :* la personne revit en permanence l'évènement via des pensées intrusives, des flashbacks, des hallucinations, des cauchemars, etc.
- L'évitement de tout ce qui est susceptible de rappeler l'agression : lieux, (groupes de) personnes, discussions, etc.
- Des *altérations* de la mémoire, du plaisir (notamment dans les activités qui, auparavant, en procuraient), des émotions (honte, culpabilité, etc.), des croyances ou encore de la façon dont la victime se perçoit et perçoit les autres.

Les enfants peuvent également présenter des retards dans l'apprentissage de la propreté, de la motricité et/ou du langage.

# 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.
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 10 mars** pour l'édition du **23 mars.**
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

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)

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. (DI57239)

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. (DI57240)

Achète montres ttes marques, Oméga, Longine, Rolex, Patel, Breitling, Tag Heur, Chanel, Tissot, Rodania, Hermès, Jaeger, LeCoultre, Gousset, tous chronomètres. 0478-54.81.79. (DI57241)

Achète pour exportation, art asiatique porcelaine, faïence, jade, bronze, argenterie..., bouddhas, vases, assiettes, plats, estampes, netsukes, meubles, paravents, tous objets anc. ayant rapport avec l'Asie. 02-520.29.39. (DI57243)

Av.: totalité ou lot, + de 600 anc. cart. post. navires de guerre, ports, vie du marin, France et divers pays, ttes. circulées avec timbres, belles oblitérations, détails/dem. rcc@optinet.be – 010-68.03.00 – 0475-53.15.83. (DI57264)

Achète machine à coudre, meuble de couture, dés à coudre, vêtements de haute couture, couvre-lit crochet, draps brodés et dentelles. 0460-96.10.83. (DI57265)

Achète vin français rouge et blanc, champagne, alcool, seau à champagne, verres à vin, carafe, porte bouteille, tir bouchon etc... 0478-54.81.79. (DI57266)

Achète Val Saint Lambert, vases, verres, carafes etc... et Limoges, services, petits objets etc... 0485-54.35.85. (DI57267)

## # 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)

Mr. pensionné possédant le permis catégorie B, cherche emploi chauffeur, sur statut travailleur indépendant à titre complémentaire. 0472-39.69.18. (EM57249)

Dame de compagnie avec exp. et réf., cherche travail de garde de pers. âgée à domicile, honnête, discrète, consciencieuse... 0466-13.59.03 entre 10h et 19h. (EM57254)

Ergothérapeute, propose à domicile, massage de relaxation pour séniors, dans le cadre d'une approche bienveillante et de détente. www.cmonbienetre.be – 0494-10.07.22 – page FB. (EM57262)

Secrétaire pensionnée, offre gratuitement ses services pour : relire, corriger, paginer, lettres officielles ou non, mémoires, TFE, romans, témoignages, discrétion assurée. 0495-10.32.10. (EM57263)

## # Immobilier

Vendre sa maison et rester chez soi ? c'est possible !. Tonon Pierre, agréé IPI 501757. 0495-89.20.04. (IM57219)

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

Cherche une maison ou appartement à acheter en rente viagère. 0478-54.81.79. (IM57242)

Nivelles, à vendre appartement 108m2, 3ch., proche gare, magasins, écoles. BE Home 067-84.12.84. (IM57252)

## # 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 I, 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.: cse.décès, lève pers. + sangle Inva 160kg, idéal pour lever pers. lit-faut.-toil.-douche, 700€ + siège douche/toil. mobile, 300€, peu servi + barre transfert neuve avec poignée, 30€. 0477-20.19.71. (MA57258)

Av.: pour lit médicalisé, matelas Bimedic de Qualias, 85 x 200 x 14, anti escarre, servi 7 jours, état neuf, moitié prix, à emporter, rég. Tournai-Mouscron. 0479-05.96.09. (MA57261)

## # Mobilier

Av.: salon en cuir brun clair, 2 faut., canapé 3 pl., pour 300€. 065-63.43.54. (MO57256)

## # 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€. berioandree@gmail.com – 0479-41.54.43. (VB57215)

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, 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 (VB57230)

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 hennicos@gmail.com (VB57231)

La Panne, face mer, appart. tt. conf., 3ch., 6p., 3e ét., asc., parlo., à l./ sem ou week-end, voir sur www.appartement-la-panne.be – 0496-16.07.89. (VB57237)

Middelkerke, appart. face mer, 4p., 1ch., gd.liv., cuis.éq., tt.conf., terr., 4e ét., asc., wifi, àl. vac. de Noël de carnaval, du ve. 17 février au ve. 3 mars, sem., quinz., tte. l'année. 060-21.22.79 – 0473-42.48.27. (VB57238)

Coxyde digue, appart. 6-8p., rénové, 3ch., 2sdb, terrasse, gar., au 7e ét., dispo carnaval, Ascension, Pentecôte et 2 sem. été 23, info : https://jeansavel.wixsite.com/trianon - 0479-68.77.23 ou carine.quinet@gmail.com (VB57247)

St-Idesbald, poste de secours, Etoile de la mer, 30m de la digue, appart. 2ch., bonne literie, 60m², lumineux, soigné, tt. équip., wifi, tv numérique, pkg. gratuit, asc., très belle vue/mer. 0472-44.07.22. (VB57248)

Coxyde, appart. récents, 2ch. et 1ch., wifi, grd. conf., possibilité garage, vue mer, proche digue. www.appartement-coxyde.be – 0498-12.20.34. (VB57250)

Côte d'Opale, Bray-Dunes, près La Panne, splend. appart. traversant sur digue, terr. pl. sud à l'arrière, sup cft, pkg sous-sol, photos et infos. 0498-66.75.62 ou michel.coipel@unamur.be (VB57259)

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

## # 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).

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)

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)

Provence, prox. thermes Gréoux, mais. impec, gd terrain +pisc.priv. 10x5, 8p, 3ch., 2sdb, 3wc, cuis.ext. avec bar, sàm, sal., bbq. face pisc., tt. pl.-pied, wifi, lacs à prox. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94 ap.18h. (VF57234)

Côte d'Azur, Menton, appt. plein sud, impecc., à 1min. de la plage, vue imprenable, sans vis-à-vis, à prox. des commerces, 2-4p., 1ch., airco. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (VF57235)

Cotignac (Provence verte), gîte 6p. dans prop. calme et boisée, vue village, 3ch avec douche et wc, clim, piscine priv. chauf., libre sauf 29/04 au 6/05, descriptif sur : lvpdirect.fr (5415217) – 0475-41.15.05. (VF57236)

Menton, Côte d'Azur, face mer, plein Sud, terr. spacieuse, 4e ét., studio-appt., 2 à 3p., tt. conf., clim., garage possible, cuisine coté montagne, Italie 3km, Monaco 7km. 068-28.25.75 ap.19h. (VF57245)

Provence, 7km Vaison la Romaine, Puymeras, face Mont-Ventoux, chambres d'hôtes, 60€/2p., table d'hôtes 25€/p. 0033-490.46.42.29 - http://perso.orange.frlejasdesgrandscedres (VF57246)

Prox. Uzès, villa tt. conf., 6p., pisc. priv., gd. séj., airco, gd. jard. clos et pkg., loc. du 30/4 au 14/5 – du 2 au 15/7 – du 23/7 au 5/8 – du 16/8 au 9/9. 0479-87.55.54. (VF57251)

10km Menton, appart. 4p., face à la mer, route privée, liv. avec terrasse face à la mer, chambre, cuis. équip., sdb., hall, 70m². 0495-21.27.29. (VF57255)

Bretagne -Côtes d'Armor, jolie mais. en pierres, indépendante, tt. conf., 4p., au calme, proche plages et sites touristiques, label Gite de France 3 épis, voir sur site Google gite de Tilly à contact direct propriétaire. 0475-60.67.81. (VF57257)

A Lacanau-Océan, mais. sup. cft., 5p., terr., ds. résid. avec pisc., plage, forêt, lac, vélo, sports, photos et infos. 0498-66.75.62 ou michel.coipel@unamur.be (VF57260)

Vosges, La Bresse, appart. 2 à 4p., liv., coin cuis., 1ch + coin mont. avec 2 lits sup., pkg. priv., tb. vue, loc. du samedi au samedi. 063-67.78.11 – chalethameaudeschaumes.blogspot.com (VF57268)

## # 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)

Costa Brava, St Antoni Calonge, station fam., 200m plage, appt. tt. conf., 4p., 1 ch, 1e ét., asc., airco, tv (30 chaînes fr), Internet, cuis. éq., gd. patio plein sud, gar. priv. grat., B-S: 270€/sem., du 1 au 15/07 et du 14 au 31/08, 480€/sem. 0493-08.34.33. (VA57244)

Albir, Benidorm, appart. 2ch.+ 2sdb., gd.liv., terr. ferm., tv + chaîne, pisc., asc., gar. dominiquewaguemans@gmail.com – 0034-616.134.216. (VA57253)

## Offres d'emploi

L'ASBL EPICERIE SOCIALE ET OISP BRUXELLES RECHERCHE (H/F) :

**> un directeur**

CDI – temps plein – entrée immédiate

**Envoyer vos candidatures avec une lettre de motivation et CV pour le 20 février au plus tard à marierose.warichetmisson@gmail.com**

L'ASBL IDÉE 53 RECHERCHE (H/F) :

**> un vacataire formateur en technique de nettoyage/entretien**

pour des formations en entretien du linge – technique de nettoyage et entretien – hygiène et sécurité – déontologie liée au métier – disponible au minimum tous les vendredis entre 13h et 17h – heures complémentaire possibles - une expérience probante en transmission de l'expérience avec un public infra-qualifié ne maîtrisant pas le français

**Plus de détails sur www.idee53.be**
**Envoyez votre CV et vos conditions à cellule.pedagogique@idee53.be**

## Offre de service

LES CENTRES DE TÉLÉ-ACCUEIL RECHERCHENT (H/F) :

**> des écoutants bénévoles**

motivés et porteurs de valeurs sociales et citoyennes fortes - pour consacrer une partie de votre temps à une activité solidaire permettant de rompre l'isolement vécu par certaines personnes - développer vos compétences humaines – bénéficier d'une formation et d'un encadrement professionnels.

**Plus de détails sur www.tele-accueil.be (vous y trouverez les coordonnées d'un centre le plus proche de chez vous).**


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.

Une erreur dans votre adresse postale ?
Signalez-le via mc.be/journal ou au 081 81 28 28.

éditorial

# Alcool : questionnement individuel, responsabilité collective

Alexandre Verhamme // Directeur général MC

**Février est devenu au fil des ans un rendez-vous incontournable en matière de sensibilisation à la surconsommation d'alcool. Pendant ce temps, la Belgique attend toujours une politique de santé publique à la hauteur de ces enjeux.**

**Comme chaque année,** février voit arriver sa Tournée Minérale ! Si l'on peut s'interroger sur la pertinence générale des "mois sans", celui sans alcool a le mérite de mettre en lumière les bienfaits très concrets et rapidement observables d'une réduction voire d'une interruption complète de sa consommation : meilleur sommeil, perte de poids, amélioration du sentiment de forme physique et mentale, peau plus éclatante, économies... De manière positive, cette campagne invite chacun à s'interroger sur sa relation à l'alcool. Mais si l'on peut soutenir ce questionnement et ce passage à l'action individuel, il n'exonère pas les autorités publiques d'une responsabilité collective. Il est grand temps que la Belgique se dote d'un plan alcool ambitieux. Plusieurs ministres de la Santé s'y sont déjà cassé les dents. En 2013, Laurette Onkelinx avait vu son plan torpillé par les lobbies alcooliers. En 2016, rebelote pour Maggie De Block. Fin de l'année passée, l'ébauche d'un nouveau plan fédéral a été présentée (pour une validation attendue début mars). Faut-il craindre que cette troisième tentative ne soit un nouveau coup dans l'eau ? De manière assez unanime, les acteurs de terrain (associations du secteur des assuétudes et de la réduction des risques, de la promotion de la santé, le monde médical...) s'accordent pour qualifier ce nouveau "plan alcool" de coquille vide.

## Un menu très allégé

Au menu de ce maigre repas, on retrouve des mesures d'interdiction concernant la publicité en faveur de l'alcool dans les programmes dédiés aux mineurs d'âge, quel que soit le support concerné (journaux, radio, télévision, réseaux sociaux). Le plan propose aussi d'interdire la vente dans les stations autoroutières (entre 22h et 7h du matin), dans les magasins des hôpitaux et dans les distributeurs automatiques (mais la vente reste autorisée dans les *night shops !*). Les mesures concernant l'âge minimum pour acheter de l'alcool ne sont pas modifiées (16 ans pour la bière et le vin, 18 pour les alcools forts), mais clarifiées pour une application plus stricte. Enfin, le gouvernement fédéral veut élaborer et mettre en œuvre un trajet de soins alcool, spécifiquement pour le groupe cible des adolescents et des jeunes adultes.

## Quid de réelles mesures de santé publique ?

Faut-il rappeler que ce n'est pas le produit lui-même qui pose un problème, mais bien sa surconsommation et tout ce qui peut l'y encourager ? L'alcool est le psychotrope qui impacte le plus la santé publique dans notre pays. Avec plus de 12 litres d'alcool pur consommé par an en moyenne (source : panorama de la santé OCDE) la Belgique est un des pays où la consommation est la plus élevée au monde. Les excès d'alcool y sont responsables de près de 10.000 décès par an. Lieven Annemans, économiste de la santé à l'université de Gand, estime le coût socio-économique de l'alcool à plus de 4, 2 milliards d'euros par an si l'on considère les dommages causés au sens large : absentéisme au travail, criminalité, accidents de la route... Soit trois fois plus que les recettes qu'il engendre !

La consommation d'alcool est perçue trop souvent comme un problème uniquement au stade de l'addiction. Il n'y a pourtant pas de consommation sans risque pour la santé (1). On peut donc légitimement s'interroger sur l'absence de mesures fortes concernant entre autres : la prévention, l'interdiction globale de la publicité pour l'alcool, l'étiquetage (nutritionnel et indiquant le nombre d'unités d'alcool sur chaque contenant), la mise à disposition d'eau dans l'Horeca et les milieux festifs, le renforcement de la formation des professionnels (repérage précoce...), la publication d'information validée sur les risques pour la santé d'une consommation d'alcool afin que chacun puisse faire des choix éclairés... On le sait, dans notre pays, l'alcool est la drogue festive et culturelle la plus consommée. Le budget accordé à la prévention est dérisoire et celui consacré à la gestion des conséquences de l'alcoolodépendance énorme... cherchez l'erreur ! Du courage politique sera nécessaire pour faire enfin primer la santé publique face aux enjeux économiques, dans un pays qui, à titre d'exemple, exporte pour quelques 860 millions d'euros de bière par an et en consomme pour 1.130 millions (source : bureau du Plan 2013).

## La MC aussi actrice concrètement

Pendant 3 ans, la MC a participé à Satraq, un programme européen visant à apporter des réponses innovantes en matière de réduction de la consommation dans les régions transfrontalières belgo-françaises (nous reviendrons sur les conclusions de ce projet dans notre prochaine édition). Pas moins de 1.600 acteurs de terrain se sont mobilisés et leurs recommandations sont unanimes : il faut absolument mener des politiques de santé publique à large échelle pour sensibiliser aux risques de l'alcool.

Par ailleurs, à la MC nous pensons également que tout ce qui favorise la convivialité sincère, le partage créatif, et plus largement le bien-être, est une manière également de prévenir les abus. C'est dans cette direction aussi qu'il faut chercher les équilibres indispensables à la santé individuelle et collective. Toutes les activités sportives et sociales que nous proposons y contribuent.

(1) Les recommandations proposent de ne pas dépasser les **repères 10/2/0** (10 unités standards au maximum par semaine, 2 verres standards par jour maximum, plusieurs jours d'abstinence par semaine) pour une consommation à moindre risque pour les adultes.

# Ça se passe

## // Salon du livre Tournai la Page

Le Salon du livre de Tournai se tiendra les samedi 11 et dimanche 12 février, de 10h à 18h, et sera dédié au sport. Fans de foot, de cyclisme ou autres disciplines, assistez aux conférences animées par des journalistes sportifs, visitez les expos et rencontrez les écrivains amateurs de sport. Découvrez les dernières parutions et dialoguez aves les auteurs, éditeurs, libraires, associations culturelles,...
Lieu : Institut St-Luc, Chaussée de Tournai 7 à 7520 Ramegnies-Chin
**Programme et informations : lesamisdetournai.be**

## // Écrivains belges et socialisme

L'antenne interuniversitaire UCLouvain-ULB des Aînés à Nivelles organise une conférence sur les écrivains belges et le socialisme le lundi 13 février à 14h30 à Nivelles. Les noms de Maurice Maeterlinck, de Charles Van Lerberghe ou d'Emile Verhaeren en sont les personnalités les plus connues. Pendant la même période, le pays a soutenu la conquête coloniale léopoldienne et il a connu de nombreux conflits sociaux, marqués notamment par la création du Parti ouvrier belge en 1885. La conférence tente de montrer que ces divers événements sont indissolublement noués les uns aux autres. Cette conférence sera donnée par Paul Aron, philologue, historien et sociologue de la littérature. Prix : 6 € : tarif plein – réductions : étudiants et demandeurs d'emploi
Lieu : Salle du Vaux-Hall, place Albert Ier à 1400 Nivelles
**Infos : 0476 29 00 17**

## // Rencontres ruralité

L'Écomusée du Pays des Collines organise une rencontre ouverte à tous autour de la ruralité le lundi 13 février à 14h. Le sujet : les patois aujourd'hui. Pourquoi parler picard actuellement ? À quoi ça sert ? Pourquoi défendre nos patois pour éviter qu'ils passent définitivement dans la catégorie des langues mortes ? Vestiges du passé ou incarnations de notre identité, les patois peuvent être perçus de manière fort différente. Est-ce une simple question de génération ? Gratuit.
Lieu : salle L'Envol, Place 8a à 7911 Buissenal (Frasnes-lez-Anvaing)
**Infos : 068 64 51 55 • 0489 16 93 10 • info@ecomusee.eu**

## // Viv(r)e le numérique

Les ateliers citoyens Tous Homonumericus vous invitent à définir ensemble le plan thématique des ateliers répartis de février à mai 2023. Ensemble, définissons les thématiques qui nous préoccupent et que nous aborderons durant ce cycle et mettons notre culture numérique à jour avec l'exercice ludique du lexique numérique. Dates pour poursuivre les thématiques retenues : 7 et 28 février, 14 mars, 13 et 27 avril, 25 mai. Gratuit.
Lieu : EPN Média Animation Namur, rue du Séminaire 11b à 5000 Namur
**Infos et inscription obligatoire : j.casagrande@media-animation.be • 081 24 08 30**

## // Le printemps Simenon

Le Festival "Le Printemps Simenon" se tiendra du 8 au 11 mars à Liège. Cet événement culturel est dédié à Georges Simenon et son œuvre. Son programme diversifié permettra de découvrir ou redécouvrir l'œuvre de l'écrivain, d'origine liégeoise, mondialement connu. Il offrira à tous les amateurs de Simenon un panel d'événements et de rencontres qui leur permettront de partager et d'approfondir leur connaissance de l'œuvre et de son créateur. Exposition, rencontres littéraires, cinéma, conférences, colloque...
**Infos : printempssimenon.com**

## // Action Job Étudiant 2023

Le mercredi 15 mars, de 13h à 20h, informateurs jeunesse, juristes et professionnels répondront aux questions des étudiants et jobistes et les outilleront au mieux. Des espaces seront prévus pour couvrir un maximum de sujets : modes de recrutement des entreprises, découverte de la formation d'animateur, comment rédiger un bon CV, la législation sur le job étudiant, vers qui se tourner en cas de problème, le statut *freelance*... En présence d'un organisme de formation d'animateur, une agence intérim, un syndicat, un bureau social pour artiste, le Forem et le service juridique de la Fédération Infor Jeunes Wallonie-Bruxelles. Un espace sera également prévu spécialement pour la rédaction de CV. Gratuit.
Lieu : Infor Jeunes Brabant Wallon, avenue Albert et Elisabeth 13 à 1400 Nivelles
**Infos : ijbw.be • 067 21 87 31 • Facebook : Infor Jeunes BW-Nivelles**

## // Triduum pascal : "Voyez quel grand amour"

Du mercredi 5 au dimanche 9 avril, célébrer les jours saints en contemplant l'inouï de l'amour de Dieu, source de salut pour notre monde aujourd'hui. Participation aux offices monastiques, temps de silence et de partage, quelques enseignements qui nous aideront à mieux entrer dans le mystère. Animation : des sœurs de la communauté et l'abbé Thierry Vander Poelen. Prix : animation : 30 € • tarif réduit 20 €
Lieu : monastère d'Hurtebise à 6870 Saint-Hubert
**Infos et réservation : 061 61 11 27 • hurtebise.eu/**

## // Marcher et prier en forêt

Une dizaine de km de marche dans la forêt de Soignes. Dans la nature, l'intériorité personnelle se recrée, au rythme paisible de la marche et de la rumination d'un texte biblique. La journée du dimanche 16 avril se clôture par un partage et un goûter.
**Infos et inscription : Notre-Dame de la Justice, Av. Pré-au-Bois 9 à 1640 Rhode-St-Genèse • 02 358 24 60 • info@ndjustice.be • ndjustice.be**


Spa Niveze

## Apprivoiser votre diabète de type 2 en 5 jours

Séjours & Santé Spa Nivezé nous prenons soin de vous

**Ce séjour est destiné aux personnes diabétiques de type 2 mais aussi à leur conjoint. L'objectif : aider les participants par la pratique, à mieux connaitre et gérer leur maladie au quotidien pour une meilleure qualité de vie.**

Une équipe de professionnels de la santé (médecins, infirmiers, kinés et diététiciennes) seront à vos côtés tout au long du séjour.
Ces 5 jours seront ponctués d'une prise en charge individuelle, d'ateliers pratiques en petits groupes, d'échanges d'expériences mais aussi de moments de détente et de convivialité tout en profitant de notre belle région. En partant de votre quotidien, des ateliers pratiques et ludiques seront organisés.

**Voici un aperçu des ateliers proposés :**
- Mieux comprendre son diabète et son traitement.
- Protéger ses pieds (soins, chaussures...).
- Découvrir les bienfaits de l'activité physique adaptée.
- Adapter son alimentation.
- Élaborer des recettes saines et goûteuses.

**Quand :**
Du 12 au 17 mars • Du 3 au 8 septembre
**Prix :**
à partir de 488,26 €* tout compris
**Infos : 087 79 00 00 • info@niveze.be • niveze.be**

*BIM avec intervention Solimut