



## élections

### Et maintenant?

Le nombre d'abstentionnistes a encore crû. Le résultat des élections est inquiétant. Les défis du futur gouvernement sont énormes

PAGES 3 ET 16

## mutualité service

### Enfants de parents séparés : à la charge de qui ?

Comment remplir la déclaration fiscale ? Comment utiliser au mieux la carte SIS ?

PAGE 2

## alimentation

### Les œufs, un trésor pour la santé

Ils constituent une excellente source de protéines, de vitamines et de minéraux. On aurait tort de les négliger

PAGE 6

## international

### Football

Partir ou rester jouer au pays ? Eblouis par le mythe européen, de jeunes Africains se laissent abuser par des recruteurs malveillants

PAGE 11



## Cancer Les soins esthétiques, alliés du bien-être

PAGE 7

Conseils juridiques

# La déclaration fiscale de parents divorcés

Depuis quelques semaines, votre déclaration fiscale prend la poussière sur votre cheminée. Il va falloir penser à la compléter... Si vous êtes divorcé ou séparé et que vous avez des enfants, soyez attentif à la manière dont vous renseignez la charge de famille et éventuellement les rentes alimentaires.

**Sur le plan fiscal, avoir des enfants permet d'exempter de l'impôt une partie supplémentaire des revenus.** Chaque contribuable se voit d'office exempté d'impôt sur une quotité. Cette quotité est majorée pour les enfants à charge du contribuable. Des compléments d'exemptions existent en outre pour l'enfant de moins de trois ans si aucun frais de garde n'est déduit, pour l'enfant handicapé ou pour le parent isolé vivant avec enfant. (voir tableau ci-dessous)

### Enfant à charge

Pour être considéré comme étant à charge, l'enfant doit faire partie du ménage, c'est-à-dire qu'il doit être réellement sous le toit du contribuable et y loger de manière durable. Bien entendu, le fisc n'exclut pas la possibilité d'interruptions temporaires de l'hébergement, notamment lorsque, dans le cadre de ses études, l'enfant kote.

Par contre, l'enfant ne peut plus être considéré comme à charge s'il perçoit des revenus nets supérieurs à 2.830 euros. Pour l'enfant d'un isolé, ce plafond est porté à 4.080 euros. De ces montants nets, on a déjà retranché 2.360 euros si l'enfant a un job d'étudiant et 2.830 euros s'il perçoit une contribution alimentaire.



Les pensions alimentaires en faveur d'un enfant doivent être mentionnées dans une déclaration établie au nom de l'enfant.

### En cas de divorce?

En principe, un seul des parents prend en charge le ou les enfants. En cas de divorce ou de séparation, c'est la situation familiale réelle au 1<sup>er</sup> janvier de l'exercice d'imposition qui est, à cet égard, déterminante. Le parent chez qui les enfants vivent au 1<sup>er</sup> janvier de l'exercice d'imposi-

tion peut les prendre à charge pour cet exercice d'imposition. L'autre parent ne peut donc pas les prendre à charge. Ce régime vaut aussi pour les années qui suivent l'année du divorce.

Cependant, lorsque l'exercice de l'autorité parentale est conjoint et que l'hébergement de l'enfant est alterné, le complément de quotité exemptée d'impôt auquel l'enfant commun donne droit peut être réparti entre les deux parents même si l'enfant n'est domicilié que chez un seul parent. Il faut alors compléter dans la déclaration fiscale le cadre IIB et les codes 1034-33 à 1059-08 selon votre situation.

Mais attention, dans ce cas, le parent qui verse une contribution alimentaire en faveur de ses enfants ne peut plus la déduire de ses revenus nets. Il

faut donc faire le calcul pour connaître quelle solution est fiscalement la plus avantageuse.

### Et pour les rentes alimentaires?

Les rentes alimentaires versées en faveur d'un enfant ou d'un ex-conjoint sont déductibles du revenu net global à concurrence de 80%. Le cadre VII et les codes 1390-65 ou 2390-35 de la déclaration doivent être complétés dans ce cas.

En cas de divorce, ces pensions dues à l'autre époux ou ces contributions alimentaires que le parent paye aux enfants sont déductibles à partir de l'année de la séparation.

Le paiement d'arriérés de rentes alimentaires peut également être déduit s'il s'agit d'un montant fixé avec effet rétroactif ou d'une réévaluation avec effet rétroactif décidé par le juge.

Par contre, l'arriéré causé par des retards de paiement de ces rentes alimentaires ne peut être déduit.

Les rentes alimentaires perçues par l'ex-conjoint ou l'enfant sont imposables à concurrence de 80% du revenu net global. Elles doivent être déclarées au nom de la personne à qui elles sont destinées. Il faut remplir dans votre déclaration le cadre VI et les codes 1192-69 à 2196-35 en fonction de votre situation.

Source d'erreur et de confusion, les pensions alimentaires en faveur d'un enfant doivent être mentionnées dans une déclaration établie au nom de l'enfant et non dans la déclaration du parent avec lequel l'enfant cohabite, même si l'enfant est mineur. Pour un enfant mineur, il faut donc demander un formulaire de déclaration au nom de l'enfant auprès du bureau local des contributions. Vous devez en faire la demande au plus tard le 1<sup>er</sup> juin de l'année qui suit celle du paiement des pensions alimentaires. Mais pas de panique, comme mentionné ci-dessus, l'enfant est exempté d'une quotité de 2.830 euros pour les contributions alimentaires qu'il perçoit. En outre, si ses revenus nets n'excèdent pas 6.690 euros, il ne sera pas imposé. Pour plus de facilités à remplir votre déclaration fiscale, n'hésitez pas à utiliser le site [www.taxonweb.be](http://www.taxonweb.be).

// ASBL DROITS QUOTIDIENS

NB : Tous les montants renseignés dans cet article portent sur l'exercice d'imposition 2010 (revenus 2009).

Durant le mois qui suit la publication de cet article, consultez les questions complémentaires sur le thème abordé dans la rubrique accès libre sur le site : [www.droitsquotidiens.be](http://www.droitsquotidiens.be)

### Quotité exemptée d'impôt

Par contribuable	6.690 EUR
Majoration pour enfant à charge :	
1 enfant	1.370 EUR
2 enfants	3.520 EUR
3 enfants	7.880 EUR
4 enfants	12.750 EUR
Par enfant au-delà du 4 <sup>ème</sup>	4.870 EUR
Enfant de moins de 3 ans sans déduction des frais de garde	510 EUR
Parent isolé avec enfant à charge	1.370 EUR

## Le service social vous informe

# Les soins de santé des enfants en cas de séparation des parents

Quand les parents se séparent ou divorcent, à charge duquel de ses parents l'enfant est-il inscrit pour être couvert en soins de santé? Qui conserve la carte SIS de l'enfant? Des questions parmi d'autres qui peuvent se poser de manière aiguë en cas de conflits.

**En cas de séparation des parents, la situation mutualiste de l'enfant est quelques fois perturbée.** De manière générale, les parents organisent la prise en charge de l'enfant par une convention qu'ils font homologuer par le juge. A défaut d'accord, ils s'adressent à celui-ci pour régler le désaccord. Malgré cela, les conflits entre parents séparés ne sont pas rares. Heureusement, quelques règles existent pour les trancher.

### 1. A charge duquel de ses parents l'enfant est-il inscrit à la mutualité?

À sa naissance, l'enfant est en principe inscrit à charge du parent le plus âgé.

La séparation ou le divorce ne change en principe pas la situation

mutualiste de l'enfant, si elle convient aux parents. Mais ceux-ci peuvent demander un changement de titulaire pour inscrire l'enfant à charge du parent avec lequel il cohabite. Dans ce cas, le changement doit être demandé dans les 12 mois qui suivent la séparation et il sera alors effectif au moment de la demande (et non rétroactivement au moment de la séparation).



En cas de litige entre les deux parents titulaires qui ne cohabitent pas, les

règles de priorité prévoient que l'enfant soit inscrit à charge du parent avec lequel il cohabite.

### 2. Qu'en est-il de la carte SIS de l'enfant?

La carte SIS est un document électronique et personnel qui renseigne sur le statut d'assuré social de la personne. Il n'est donc pas possible de disposer de deux cartes SIS actives pour le même assuré social.

Si l'enfant est assez âgé, le mieux est qu'il conserve lui-même sa carte SIS comme il le fait pour sa carte d'identité. Ainsi, il l'aura toujours avec lui. Sinon, en cas de nécessité, il est possible de demander à la mutualité une attestation d'assuré social. Ce document sert de duplicata à la carte SIS et reprend toutes les données d'assurabilité du membre. Cette attestation

n'est normalement valable que deux mois. Elle peut cependant être éditée pour une période de six mois dans un certain nombre de cas : enfants ou personnes à charge de parents qui se séparent et dont la carte SIS est monopolisée par un des parents, enfants placés dans des familles d'accueil... Concrètement, le parent qui a besoin de la carte SIS de son enfant, et ne peut pas l'obtenir de l'autre parent, peut s'adresser à la mutualité où est inscrit l'enfant. Il présentera sa de-

mande en bonne et due forme (lettre et passage du service social pour "valider") expliquant la difficulté administrative.

Les bouleversements occasionnés par une séparation amènent encore de nombreuses questions autour des soins de santé de l'enfant. D'autres articles y seront consacrés ultérieurement.

### Le service social de la MC

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

Appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 ou surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be) pour connaître les horaires de la permanence proche de chez vous.

A suivre...

## Plus de 900.000 électeurs en voix off

Le 13 juin est derrière nous. Une grande majorité d'entre nous avons pris le chemin des bureaux de vote et rempli notre "devoir de citoyen". Pas simple en ces temps troublés. Une certaine lassitude s'est emparée de nous, amenant à douter de notre assiduité.

La préparation des élections s'est faite dans la précipitation. Mais la mobilisation n'en a pas moins été grande pour inciter l'électeur à marquer son choix. "Allez voter" a-t-on pu entendre ou lire. Les politiques l'ont martelé, certes, mais aussi d'autres acteurs soucieux de l'acte démocratique. C'est que le Net et les réseaux sociaux avaient semé l'inquiétude. On y trouvait des appels à ne pas voter, des incitations à envoyer un signal aux responsables politiques par le boycott, voire des pétitions. Et, fait nouveau, remarquaient les inquiets (1), "les appels à ne pas aller voter n'émanent pas seulement des 'suspects habituels': les anti - ou contre - tout, mais aussi d'un segment de la population de gens actifs, impliqués, que l'on ne saurait qualifier, a priori, d'antipolitiques".

Clip télévisuel, messages radiophoniques, éditoriaux ont été diffusés pour nous rappeler l'importance de ce devoir. On pense à la voix de Jacques Bredael et au message de l'asbl Les territoires de la mémoire: "le 13 juin, votez pour résister aux idées d'extrême droite". On pense au clip relayé notamment par le Mouvement ouvrier chrétien (MOC) sur les enjeux des élections qui touchent la vie de chacun d'entre nous. On pense à l'éditorial d'Alda Greoli, Secrétaire nationale de la Mutualité chrétienne, titré: "Voter, gouverner: prendre ses responsabilités" (2). Elle y enjoint au vote, à la prise de responsabilité tout simplement, en se démarquant de certains coutumiers des consignes de vote.

Tout cela peut, peut-être, sembler bien austère au regard des messages en sens contraire. Comme celui d'un groupe créé

sur le réseau Facebook: "le 13 juin, j'irai pas voter, j'ai piscine". 13.000 membres y auraient adhéré dont une candidate... Alors qu'elle se présentait sur une liste électorale, elle avait cru bon, sans penser aux conséquences, de se joindre à ce groupe "pour rigoler" (3). Sa présence ajoute au désarroi face à la teneur des propos qui circulent sur les réseaux sociaux: trait d'humour ou réel engagement?

### Belgique, village gaulois

Finalement, quels messages ont été efficaces? Au lendemain des élections, ce sont surtout les décomptes de voix qui prévalent. Ce lundi 14 juin, sur les antennes de La première (RTBF), le politologue Jean Faniel avançait tout de même un chiffre: 16% des électeurs inscrits ne sont pas allés voter ou ont voté blanc ou nul. Il semblerait que ce score n'ait connu d'équivalent qu'en 1974. Néanmoins, d'élection en élection, les variations - si elles ne sont pas négligeables - ne sont pas phénoménales (2% en plus que pour le scrutin de 2007). Elles sont cependant questionnantes aux yeux des politologues. En 2007, Pascal Delwit, dans une chronique sur le thème: "Abstention, votes blancs et nuls: un

enjeu de l'élection en Belgique", attirait l'attention sur la problématique. "On en parle peu, mais sachons néanmoins que cela représente pas moins de 900.000 électeurs!". Oui, la question de la participation au vote atteint aussi la Belgique, malgré l'obligation à laquelle est tenu le concitoyen. En Europe, avec le Luxembourg et la Grèce, nous faisons pourtant office de village gaulois du geste démocratique généralisé. Nos autres voisins ne connaissent pas cette obligation et font autrement face à la question de la participation. Etre élu par un petit 30% de la population qu'on va représenter: voilà qui serait une bien curieuse démocratie. Car c'est de la légitimité des élus qu'il en retourne, et de leur représentativité. Finalement, notre pays ne devrait-il pas être fier de son système "exceptionnel"? Et ses citoyens ne devraient-ils pas profiter de la règle - non comme d'une contrainte supplémentaire et sans portée - mais comme d'un acquis, d'une opportunité même menue?

### Flash dans l'isoloir

Ce n'est pas gagné. Les élections à répétition, l'enlèvement politique... en viendraient à banaliser l'acte de voter. Et quand la Toile lève le voile sur le secret des urnes, lorsqu'elle nous fait entrer dans l'intimité du votant, on prend



© B.Ng/BELPRESS

conscience d'une certaine désinvolture. Sur les réseaux sociaux encore, des internautes se sont exprimés sur leurs votes. Des statuts comme "Il est 11h30 et je suis toujours indécis quant à mon vote" au "Marie a voté...", nombreux étaient les branchés, fiers de s'épancher sur les élections. Plus surprenants, ceux qui, dès leur passage dans l'isoloir, mettent en ligne la photo de leur bulletin de vote, vierge ou non. Cliché pris avec leur GSM. Certains se vantent d'avoir fait des dessins ou inscrit des petites blagues sur leur bulletin, rendant ainsi leur vote nul... Ce qui attire les commentaires, souvent positifs, de leurs amis facebookiens...

Les experts connaissent la pression sociale dans les campagnes qui, plus qu'en ville, aurait pour effet de réduire le nombre d'absents au scrutin. Voilà que surgit une autre influence qui vient ajouter à la difficulté de cerner ce phénomène multiforme. Défaut d'information, choix délibéré, empêchement... sont autant d'hypothèses... à suivre.

// CATHERINE DALOZE  
ET VIRGINIE TIBERGHEN

Economies

## Choisir des médicaments moins chers contre le cholestérol

La Mutualité chrétienne estime que si les médecins optaient pour une alternative meilleur marché chaque fois qu'ils prescrivent un médicament contre le cholestérol, ils feraient économiser 140 millions d'euros à l'assurance soins de santé et 15 millions aux patients.

Les médicaments contre le cholestérol sont les médicaments les plus utilisés dans notre pays. Selon une étude de la Mutualité chrétienne (MC), 1,3 million de Belges en font usage. Et ce chiffre augmente chaque année de 100.000 personnes, ce qui nécessiterait d'ailleurs d'ouvrir un débat scientifique pour déterminer à partir de quel taux de cholestérol il faut prescrire un médicament.

Alors qu'ils ont tous le même effet sur la santé, certains médicaments coûtent de trois à cinq fois plus cher pour l'assurance soins de santé. Or, à peine 50% des médicaments prescrits contre le cholestérol appartiennent aux variantes les moins chères, pour l'essentiel, la simvastatine (1). Pour la Mutualité chrétienne, il y a là une belle marge d'économies pour l'assurance soins de santé surtout - les médicaments anti-cholestérol représentent près de 10% du budget des médicaments - mais aussi pour les patients.

"Depuis plusieurs années, les médecins se sont vu imposer un quota minimal de prescriptions de médicaments bon marché, explique Jean Hermesse, secrétaire général de la MC. Cela a fait croître fortement la vente de ceux-ci mais cette croissance s'est aujourd'hui arrêtée. C'est pourquoi nous plaçons pour relever les quotas de prescription et réévaluer les comportements de prescription". La MC plaide par ailleurs pour des accords sur les prix et pour une responsabilité financière du médecin dans la prescription. Ces mesures sont déjà appliquées avec succès à l'étranger.

Pour la MC, cet exemple illustre le fait qu'il est possible d'économiser dans les soins de santé, sans impact négatif sur la qualité des soins et avec une économie importante pour le patient. Il en est beaucoup d'autres. Et Jean Hermesse de citer quelques exemples: "Comme antidouleur, un générique (Mylan) vient d'arriver sur le marché et est 60% moins cher que le Dafalgan.



© Jean-François Dupuis/BELPRESS

C'est une importante économie possible pour les patients surtout s'ils sont malades chroniques car ce générique leur est remboursé (2). Par ailleurs, les suppléments d'honoraires pour les séjours à l'hôpital dans les chambres communes, qui subsistent dans une quinzaine d'hôpitaux, devraient être supprimés. Cela ne changerait rien pour la sécurité sociale mais cela soulagerait les patients. Enfin, on pourrait aussi faire de grosses économies en matière d'implants dont les prix élevés ne se justifient pas".

La MC rappellera toutes ces pistes au prochain gouvernement fédéral...

// JD

(1) La simvastatine Zocor® (20 mg, 84 tablettes) ne coûte que 19,67 euros alors qu'un produit analogue, l'atorvastatine Lipitor® (Lipitor 10 mg 84 tablettes) atteint les 76,79 euros.

(2) Lire: "Le paracétamol enfin disponible à bas prix" - En Marche du 1<sup>er</sup> avril 2010 - p 10. - Article consultable sur [www.enmarche.be](http://www.enmarche.be)

Bon à savoir

## En vacances à Cuba? Des documents à emporter

Dorénavant, les personnes qui se rendent à Cuba sont tenues, à leur arrivée, de présenter aux autorités cubaines des preuves d'assurance soins de santé et d'assistance voyage.

S'il s'agit d'un séjour récréatif, les personnes doivent présenter:

- le formulaire de la MC attestant de leur droit à l'assurance obligatoire soins de santé. Cette déclaration spécifique, rédigée en espagnol, est disponible auprès des conseillers mutualistes.
- la preuve qu'elles bénéficient d'une assistance voyage. Les voyageurs doivent dès lors emporter avec eux leur World Assistance Card. Cette carte peut être obtenue sur simple demande auprès de la MC. Elle peut aussi être téléchargée sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be) ou découpée dans le dépliant d'informations sur EuroCross. Il suffit alors d'y apposer la vignette jaune avec code-barres. Attention, une WAC est nécessaire par personne.

S'il s'agit d'un voyage à caractère professionnel, il est nécessaire de contracter une

assurance privée reconnue par Asistur, seul représentant des compagnies d'assurance étrangères à Cuba.

Précisons que les personnes qui débarqueraient à Cuba sans être en mesure de présenter les preuves exigées se verraient obligées d'acheter une assurance sur place, avant de pouvoir entrer dans le pays.



© Eric Laforge/BELPRESS

(1) Lire la carte blanche signée par des membres du Conseil supérieur de l'éducation permanente dans le journal Le Soir du 26 mai: "Vote obligatoire: ne pas jeter la démocratie avec l'eau du bain!".

(2) Editorial paru dans "En Marche" du 6 mai 2010 - [www.enmarche.be](http://www.enmarche.be)

(3) Le Jour Verviers, 10 mai 2010, "Candidate abstentionniste: une blague entre copines"

Job étudiant

"Job sans prob" est une brochure éditée par les jeunes CSC. Elle fait le point sur la législation en matière de job d'étudiant. En été, nombreux sont les jeunes à décrocher un petit boulot. Combien de jours peuvent-ils travailler sous contrat étudiant? Peut-on jobber et conserver les allocations familiales?... La brochure est disponible gratuitement au 02/246.32.19 ou en écrivant aux Jeunes CSC, Chée de Haecht 579 à 1030 Bruxelles ou à [jeunes@acv-csc.be](mailto:jeunes@acv-csc.be)

RENS.: [WWW.JEUNES-CSC.BE](http://WWW.JEUNES-CSC.BE)

Trains sanitaires



"Les trains sanitaires", livre richement illustré et paru aux éditions Weyrich, montre l'apparition et le développement spectaculaire

des hôpitaux sur rails. Mobiles, ils étaient utilisés pour transporter des blessés ou des malades, pendant la guerre ou sur des lieux de pèlerinage. Les ingénieurs de tous pays ont imaginé des solutions techniques pour perfectionner et sécuriser ce transport sanitaire.

LES TRAINS SANITAIRES • LUCIEN GUILLAUME • ED. WEYRICH • 160 P. • 29 EUR.

Commerce équitable

Comment s'y retrouver dans la jungle des labels éthiques, équitables et durables? Trois brochures récentes de la Coopération technique belge (CTB) font le point sur un secteur en pleine explosion qui, désormais, concerne bien plus que les produits alimentaires et l'artisanat. Chacune d'elle s'adresse à un public spécifique, tant le grand public que le distributeur ou le producteur soucieux de faire labelliser sa production. Elles sont émaillées de témoignages qui rendent ces concepts tangibles et concrets.

RENS.: 02/505.19.35 • [WWW.BTCCTB.ORG](http://WWW.BTCCTB.ORG)

Inforhomes sur internet

Inforhomes met désormais en ligne de précieuses informations à destination des personnes âgées bruxelloises : où trouver une maison de repos? Quelles sont les alternatives à l'hébergement institutionnel? Où trouver un conseil juridique? ... Grâce à un dispositif spécial, ce site est accessible aux personnes malvoyantes et aveugles.

RENS.: [WWW.INFORHOMES-ASBL.BE](http://WWW.INFORHOMES-ASBL.BE)

Biodiversité

Le musée des Sciences naturelles met à disposition gratuite une série de fonds d'écran sur le thème de la biodiversité. Ces 366 images colorées (une pour chaque jour) viendront embellir l'ordinateur avec des conseils pour préserver la biodiversité. Cette action s'inscrit dans la même lignée que la parution du livre "366 gestes pour la biodiversité".

LES FONDS D'ÉCRAN AINSI QUE LE LIVRE SONT GRATUITS ET DISPONIBLES SUR [WWW.BIODIV2010.BE](http://WWW.BIODIV2010.BE) (LE LIVRE EST À COMMANDER EN LIGNE).

A quand une amélioration du transport scolaire spécialisé ?

Pour certains élèves, se rendre à l'école constitue un véritable parcours du combattant. C'est le cas de bon nombre d'enfants handicapés, obligés de passer de longues heures par jour dans le bus qui les emmène à leur école spécialisée. Ces mauvaises conditions de transport sont connues depuis longtemps mais rien ne bouge, dénoncent les associations de parents.

Bon an mal an, en Wallonie, le service des transports scolaires organisé par les TEC prend en charge, chaque jour et gratuitement, plus de 18.800 enfants de tous types de handicap, inscrits dans l'enseignement spécial. Ces transports, organisés en circuits, sont assurés, du domicile de l'enfant jusqu'à son école, au moyen de bus ou de taxis spécialement adaptés. Ils nécessitent, outre le personnel de

conduite, la présence constante d'un personnel d'accompagnement. Dans les faits, et même si des améliorations ponctuelles ont déjà eu lieu ici et là, les conditions dans lesquelles s'effectuent ces transports continuent de poser problème, comme le dénoncent ensemble les deux fédérations d'associations de parents (FAPEO et UFAPEC) ainsi que des représentants du réseau de l'enseignement libre (SEGEC) et de l'enseignement officiel subventionné (CECP).

Le principal grief concerne les temps de parcours parfois très longs que doivent supporter des enfants déjà fragilisés par leur handicap. A titre exemplatif, en Brabant wallon, plus de 50% des élèves ont un parcours journalier supérieur à deux heures, ce qui est considéré par l'AWIPH comme le temps maximal acceptable pour le transport. Certains enfants



passent quatre, voire six heures par jour dans leur transport. Avec toutes les conséquences que l'on peut imaginer: fatigue, stress, agitations, incidents, agressions... Sans parler des difficultés tout à fait pratiques liées à la faim, au besoin d'aller à la toilette

... L'offre insuffisante (et dispersée) d'établissements d'enseignement spécialisé explique en partie la longueur des temps de parcours. C'est un fait. Il n'empêche. A l'heure actuelle, aucune réponse entièrement satisfaisante n'a pu être donnée. Autres griefs: trop souvent, les convoyeurs absents ne sont pas remplacés. Le chauffeur est alors seul à devoir assurer le chargement des enfants, et l'accompagnement de ceux-

ci n'est plus assuré, ce qui met grandement en péril leur sécurité. A la veille de la nouvelle année scolaire, parents et directions d'écoles tirent la sonnette d'alarme, en espérant cette fois, être entendus du gouvernement de la Région wallonne. "Nous demandons de résoudre cette forme de maltraitance que vivent, au quotidien, certains de nos enfants," déclarent-ils, lassés des promesses et déclarations laissées lettre morte. Mais aussi inquiets qu'on ne détricote le transport scolaire en cette période de restrictions budgétaires, comme le laisse entrevoir une note de la Société régionale wallonne des transports (SRWT).

// JD

>> Pour en savoir plus sur les revendications: UFAPEC: 010/42.00.53. - [www.ufapec.be](http://www.ufapec.be)

Au secours, docteur !

Question Santé invite à interroger notre obsession - parfois fabriquée très artificiellement... - d'une vie sans fatigue et d'une santé parfaite. Et si notre société était surmédicalisée ?

Une période de blues prolongée ? Quelques antidépresseurs feront l'affaire... Des problèmes d'érection ? Vive la petite pilule bleue ! Un enfant un peu trop dissipé ? Quelques prescriptions de Rilatine soulageront l'enfant et... les parents. Telle est, trop souvent, la façon dont fonctionne la médecine aujourd'hui. L'usage raisonné de médicaments n'est évidemment pas en cause ici, mais bien leur surconsommation et le recours trop rapide à ceux-ci, trop systématique, trop peu réfléchi. Parfois avec la complicité, consciente ou non, du médecin.

Spécialisée dans l'éducation permanente, l'asbl Question Santé vient de sortir une brochure qui affronte sans tabou la question de la place prise par la médecine dans notre vie au XXI<sup>ème</sup> siècle. L'hypothèse posée est celle d'une "médicalisation" croissante de la société, dans laquelle nous sommes tous considérés comme des malades d'une façon ou d'une autre. Même si nous ne le sommes pas, nous ne manquerons pas de le devenir un jour ou l'autre ou - pis - nous le sommes déjà sans le savoir. Le succès des journaux de santé et de bien-être, particulièrement auprès des femmes, n'ali-

mente-t-il pas cette croyance à grands renforts de messages publicitaires ?

Avec nuance, et pour nous pousser à nous questionner plutôt que pour provoquer gratuitement, la brochure explique cette médicalisation par différents facteurs : la peur de souffrir, la recherche de sécurité et de performance, la pression médiatique mais aussi les effets pervers de certaines campagnes de prévention lorsqu'elles créent des craintes disproportionnées. Elle mentionne la définition de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) selon laquelle la santé est un état de bien-être physique mais aussi mental et social. Elle pointe certaines formes de pression des firmes pharmaceutiques qui tendent à "transformer les hauts et les bas de la vie quotidienne en désordres mentaux".

Question Santé rappelle cette évidence: la cause profonde des maladies et de la nécessité de soins de santé réside souvent dans le contexte économique et social. "Revenu, éducation, niveau d'instruction, mode de vie, conditions d'emploi et de logement influencent la santé". Et de remettre - aussi - le consommateur/patient devant ses propres responsabilités: "Il est bien plus facile d'avoir un médecin qui prescrive une pilule soulageant les conséquences de mauvais choix que de changer notre style de vie. Pour autant qu'on ait la possibilité d'agir sur celui-ci", ajoute l'asbl aussitôt...

// PHL



>> Infos: [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be) • 02/512.41.74

Sida : sortez couverts !

A l'approche des vacances d'été, souvent propices aux nouvelles rencontres et aux amours de vacances, la Plateforme Prévention Sida lance sa campagne "Le préservatif, parlez-en comme vous voulez mais parlez-en!"

Alors qu'ils ne diminuent pas dans notre pays, le Sida et les maladies sexuellement transmissibles sont souvent loin des préoccupations des jeunes. Pourtant, chaque jour, près de trois personnes sont diagnostiquées séropositives au VIH en Belgique. Et chez le 15-25 ans, les maladies sexuellement transmissibles sont en nette augmentation. Partie du constat que les jeunes connaissent mal le virus du sida et multiplient les partenaires sans utilisation du préservatif, la Plateforme de Prévention Sida entend sensibiliser les 15-25 ans, hétérosexuels ou homosexuels, aux relations sexuelles protégées. Déjà l'an dernier, la campagne avait remporté un franc succès. D'ailleurs, elle avait été primée lors de la 12<sup>ème</sup> conférence européenne sur le sida et par l'Ad European Events (ADEE). Cet été à nouveau, elle brise les tabous autour du préservatif et démontre aux jeunes qu'il faut en parler sans gêne. De nombreux outils seront à nouveau proposés : des posters colorés, avec les lapins et des phrases chocs et humoristiques (codes K-pote), des spots télévisés et en radios, des brochures explicatives sur les IST et sur la manière de parler du préservatif (avec bandes dessinées et témoignages)...

La Plateforme se veut être au plus proche des jeunes en créant un profil sur le réseau social, Facebook : Lapin K-pote et crée des interactions avec son public cible en lançant, comme en 2009, un concours de code K-pote. Les jeunes peuvent ainsi donner libre cours à leur imagination pour inventer des phrases percutantes qui seront peut-être reprises à l'avenir sur les affiches. Les outils de campagne seront diffusés cet été à travers toute la Communauté française, notamment dans les festivals et les concerts.

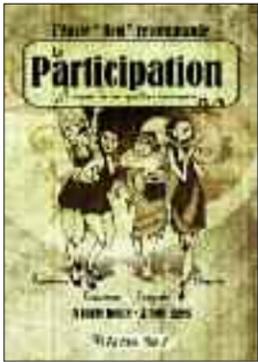
// VT

>> Infos : 02/733.72.99 - [www.preventionsida.org](http://www.preventionsida.org)  
Les outils de la campagne sont disponibles et téléchargeables en ligne.



## Participation: "piège à cons"?

De la vie communale aux grands débats européens, le concept de "participation" est mis à l'honneur dans tous les discours. Le citoyen sort-il pour autant gagnant de cette consécration? L'Autre "lieu", une association spécialisée dans la santé mentale, s'est penchée sur les pièges de cette notion. Et entend en faire bénéficier des secteurs bien au-delà de la psychiatrie.



Qui n'a jamais reçu dans sa boîte aux lettres une invitation de sa commune à l'un ou l'autre débat ou présentation d'un projet de quartier? Qui, en période électorale, n'a jamais été convié à une rencontre avec ses élus locaux? Si certains boudent de telles invitations, d'autres saisissent la perche, trop contents de pouvoir participer de près ou de loin aux prises de décision. Mais "participer" pour quoi faire? Et veut-on vraiment participer? A quel prix?

L'Autre "lieu", cette association d'éducation permanente spécialisée dans la recherche d'alternatives à l'hospitalisation et l'enfermement psychiatriques, s'est penché sur l'acceptation qui se cache trop souvent derrière ce mot. Avec divers collectifs

citoyens et comités d'usagers, elle a mis au point une petite brochure faisant la part entre participation-alibi, participation-consultation et participation directe. Dans ce troisième cas, on ne se contente pas de demander son avis au public concerné par un projet, mais on fait la maximum pour l'associer dès le départ à l'analyse de la situation, à la méthodologie suivie, à la mise en œuvre et jusqu'à l'évaluation finale.

Risqué? Oui, car "il existe une vision sceptique, voire une peur latente, de la parole du citoyen jugée irrationnelle, calculatrice, égoïste ou affective qui la place d'office dans une logique de "tyrannie populaire". Risqué, aussi, car la vraie participation fait l'objet de négociations préalables avec ceux qu'elle affecte, et car elle peut avoir un effet sur l'identité-même de ses acteurs.

Si l'Autre "lieu" s'est lancé dans ce travail, c'est parce que l'association s'inquiète de la multiplication de dispositifs participatifs de façade, où le fait de montrer qu'on tente de faire de la participation paraît plus important que sa mise en œuvre effective. C'est le cas, notamment, d'une proposition de loi CD&V à la Chambre sur l'incapacité des personnes. Selon l'association, les individus concernés par ce nouveau statut ne seraient plus de véritables sujets de droit.

L'association a mis au point un module d'animation sur ce sujet, qui est dorénavant disponible (gratuitement, avec présence d'un animateur) pour les écoles et toutes les équipes de professionnels intéressées par cette thématique. //PHL

>> Infos: 02/230.62.60 • aurelie.autreliu@edpnet.be

## Des églises à visiter, un patrimoine à découvrir

Des "églises ouvertes", porches entrebâillés pour laisser voir leurs trésors... Elles sont de plus en plus nombreuses à participer au réseau mis en place voici quatre ans. Des occasions de découvertes à deux pas de chez nous.

Pour sa quatrième saison, la Fondation églises ouvertes compte 230 membres: des églises et édifices religieux qui ont choisi d'ouvrir leurs portes aux badauds et de faire découvrir leur patrimoine, en adhérant au réseau. A travers celui-ci, la Fondation entend mettre en valeur le patrimoine religieux en Belgique et le rendre accessible tant à la population locale qu'aux visiteurs belges et étrangers. La démarche se veut œcuménique; le réseau compte aussi des synagogues, des temples, des couvents... Signataires d'une charte, les membres du réseau s'engagent à ouvrir l'édifice aux visiteurs au minimum pendant huit semaines consécutives entre le 1<sup>er</sup> juin et le 30 septembre, trois jours par semaine (normalement les vendredi, samedi et dimanche), quatre heures par jour (généralement de 10h à 12h et de 14h à 16h). Ils se seront acquittés d'une cotisation qui leur permettra, entre autres, de bénéficier du vecteur promotionnel qu'est la Fondation. "Églises ouvertes" insiste sur l'accueil. L'ouverture ne se limite pas au déverrouillage des portes, elle touche à l'atmosphère du lieu.

Aujourd'hui, le site de la Fondation - [www.eglisesouvertes.be](http://www.eglisesouvertes.be) - offre de nouvelles possibilités. L'internaute pourra trouver la localisation et quelques explications sur les églises ouvertes dans une région en particulier, rechercher les événements - concerts, visites... - organisés à une date précise, retrouver des édifices de même style, etc. Sur une carte du territoire belge et frontalier (extension côté français), les lieux à visiter sont localisés.

Hors du Net, une carte-dépliant, éditée par la Fondation, permet aussi de repérer les édifices. A l'occasion de l'année sainte pour les pèlerins de Saint-Jacques de Compostelle, la carte présente également les principaux chemins du réseau européen qui traversent la Belgique.

Voilà des outils pour profiter de richesses artistiques méconnues et du cadre de ces lieux symboliques dont la Belgique regorge. //CD

>> Infos: Fondation églises ouvertes, Ch. de Tirlemont 508 A à 1370 Jodoigne - 010/88.83.73 (du lundi au vendredi de 9h à 12h) • [www.eglisesouvertes.be](http://www.eglisesouvertes.be)



## L'arbitre siffle la faute contre le travail des enfants

Les yeux du monde entier sont braqués en cette période sur l'Afrique du Sud pour la Coupe du monde de football. Le ballon rond déchaîne les passions mais cet objet, symbole de ce sport démocratique et qui rassemble les peuples, est loin d'être cousu dans des conditions respectueuses de l'être humain.

Stop au travail des enfants dans la confection des ballons de football! Plusieurs ONG, des syndicats, des organisations diverses... s'insurgent contre cette pratique qui est loin d'avoir disparu. Les mois de juin et de juillet, cette année, sont rythmés par les nombreux matches de la Coupe du monde, des moments d'euphorie qui font oublier les conditions dans lesquelles sont réalisés les ballons. Le travail des enfants et les mauvaises conditions dans lesquelles ils exécutent ce job restent malheureusement la norme dans ce secteur.

La Campagne "Vêtements propres" (1) montre dans un rapport que peu de choses - voire rien - ont changé. Pourtant en 1997, les industries, des gouvernements, de grandes marques de sports... s'étaient engagés

à éradiquer progressivement le travail des enfants (2). Mais selon les constats du rapport, la route est encore longue. Quatre pays sont en tête de la production de ballons de foot: l'Inde, le Pakistan, la Chine et la Thaïlande. La situation reste plus qu'interpellante quand on apprend que certains employeurs

ne prévoient ni eau, ni sanitaires pour leurs travailleurs, eux qui cousent des ballons pendant quatorze à quinze heures par jour (dans certains cas, l'horaire monte jusqu'à vingt-et-une heures par jour). Au-delà de la condition des enfants, ce rapport montre également que les emplois du secteur restent globalement très précaires et sous-payés: contrats temporaires, à domicile ou sans certitude pour les femmes et les jeunes filles. Bien que certains travailleurs soient liés à un même employeur depuis de nombreuses années, ils enchaînent des petits contrats temporaires, ce qui les empêche d'accéder aux soins de santé et à la sécurité sociale. Des entreprises (marques peu connues ou distributeurs intermédiaires) ne s'inscrivent dans aucun programme pour lutter contre le travail des enfants et améliorer les conditions de travail.



pose des pistes pour lutter contre ce fléau. Le travail des enfants découle souvent de la pauvreté de la famille. C'est pourquoi une action globale sur les conditions de vie de la famille est préconisée: garantir un travail décent pour les adultes, renforcer les programmes d'éducation pour les enfants, mettre en place des plans d'aide aux familles...

Du chemin reste encore à parcourir pour que d'ici à 2014, année de la vingtième Coupe du monde, on puisse peut-être faire un constat positif sur le recul du travail des enfants dans le monde. //VT

(1) La CSC, le MOC et Solidarité Mondiale participent à la campagne "Vêtements propres". Infos: [www.vetementspropres.be](http://www.vetementspropres.be)  
(2) Engagement scellé par l'Accord d'Atlanta. Voir [www.imacpak.org](http://www.imacpak.org)  
(3) [www.ilo.org](http://www.ilo.org)

>> La Campagne Vêtements propres invite à signer en ligne, un courrier destiné aux responsables de la FIFA (organisateur de la Coupe du monde). Ainsi, elle espère les sensibiliser à la question pour qu'ils fassent pression, à leur tour, sur les industries footballistiques. Pétition en ligne sur [www.vetementspropres.be](http://www.vetementspropres.be)

en bref

### Vélo enfants admis

La FUBicy (Fédération Française des Usagers de la Bicyclette) distribue une brochure pour favoriser rapidement l'usage du vélo chez l'enfant. A mettre dans toutes les mains.

INFOS: [WWW.FUBICY.ORG](http://WWW.FUBICY.ORG)

### Quartier de vie

La Fondation Roi Baudouin lance un appel à projets "Quartier de vie". Son objectif: aider les citoyens qui s'engagent dans la réalisation d'une action concrète au bénéfice de leur quartier ou de leur village. L'appel s'adresse tant aux habitants qu'aux associations locales. Date limite d'introduction des dossiers: 27 septembre.

INFOS: 02/511.52.21 • [WWW.KBS-FRB.BE](http://WWW.KBS-FRB.BE)

### Prostitution infantile

Pendant les vacances, certains touristes belges seront peut-être confrontés à la prostitution infantile à l'étranger. Plan Belgique, d'autres ONG, le Ministère des Affaires étrangères, la Police fédérale, Child Focus et le secteur du tourisme encouragent les voyageurs à dénoncer les situations qu'ils rencontrent. En voyage, il suffit de s'adresser à l'ambassade de Belgique ou au tour opérateur. Ou, de retour en Belgique, il faut signaler ces cas à la police ([www.polfed-fedpol.be](http://www.polfed-fedpol.be)) ou au point de contact Prostitution infantile ([www.stopprostitutioninfantile.be](http://www.stopprostitutioninfantile.be)) ou à ECPAT au 02/522.63.23 ou à Child Focus au 116 000.

### Psoriasis et soleil



Le psoriasis est une maladie chronique de la peau qui se caractérise par l'apparition de plaques rouges. Les personnes atteintes - près de 300.000 personnes en Belgique - doivent prendre quelques mesures de précaution avant de s'exposer au soleil. En cette période estivale, la brochure "Psoriasis et soleil" tombe à pic. Elle leur explique ce qu'elles peuvent et ne peuvent pas faire en ces jours ensoleillés. Pour la recevoir, envoyez vos coordonnées complètes + 3 timbres Prior sous enveloppe à Psoriasis-contact asbl (Brochures), Dieweg 45 à 1180 Bruxelles. Brochure téléchargeable également sur [www.psoriasis-contact.be](http://www.psoriasis-contact.be)

RENS.: 02/372.37.67

### Etre chômeur et devenir indépendant

L'asbl Solidarités Nouvelles Bruxelles édite une brochure destinée aux chômeurs qui souhaitent se tourner vers une carrière d'indépendant. Dans la réglementation, il existe des dispositions relatives à ce choix de carrière. Cette brochure se présente comme un guide permettant à tout chômeur de découvrir et comprendre les règles principales de la réglementation chômage en matière de préparation, d'exercice et d'arrêt d'une activité indépendante. Verser 4 euros sur le compte 001-2806579-57 de Solidarités Nouvelles en mentionnant "C12" ou venir la chercher dans les bureaux de l'asbl, au 4 rue de la Porte Rouge à 1000 Bruxelles.

RENS.: 02/512.71.57 • [WWW.SNBURU.BE](http://WWW.SNBURU.BE)

# Les œufs, un trésor pour la santé

Les œufs constituent une excellente source de protéines, de vitamines et de minéraux. On aurait donc tort de les bannir de notre alimentation sous prétexte qu'ils apportent du cholestérol.

**Les œufs procurent des protéines de haute valeur biologique qui contiennent en bonne proportion tous les acides aminés essentiels dont l'organisme a besoin.** Les œufs - surtout le jaune - apportent aussi les vitamines A, D, E, B2, B12 et de l'acide folique. Sans oublier des antioxydants, du fer, du zinc et du sélénium. L'œuf est également pauvre en calories (environ 90 kcal). Il contient plus ou moins 6 gr de graisses dont deux tiers non saturées (donc saines).

Les œufs sont aussi riches en cholestérol (1). Le jaune contient +/- 200 mg de ce lipide, alors qu'on recommande de ne pas en consommer plus de 300 mg par jour pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires. Pourtant, si on a longtemps conseillé de ne pas manger plus de 2 œufs par semaine, plusieurs études concluent qu'on peut en consommer jusqu'à 6 ou 7 par semaine sans influencer sur le taux de cholestérol (2). Ce taux dépend en effet plus du cholestérol produit par l'organisme (qui dépend des dispositions génétiques, de l'âge et du sexe) et de la consommation d'acides gras trans et saturés que du cholestérol des œufs (3).

On trouve surtout les acides gras saturés dans les viandes grasses, charcuteries et produits laitiers gras. Quant aux acides gras trans, ils sont présents dans la plupart des produits transformés comme certaines margarines, les viennoiseries industrielles, les biscuits, les chips, les pâtes à tartiner... Les acides gras trans ou graisses hydrogénées sont des acides gras poly-insaturés qui ont subi une hydrogénation. Ce procédé industriel transforme des huiles végétales en graisses plus consistantes et prolonge leur conservation. Les acides gras trans sont encore plus mauvais que les acides gras sa-



© Jean-Pierre Grouille / Belpress

turés pour le taux de cholestérol sanguin et le risque de maladies cardio-vasculaires !

Il existe sur le marché des œufs contenant un peu plus d'acides gras poly-insaturés omega 3 car on a ajouté, à la nourriture des poules, des graines de lin, riches en acide alpha-linolénique. Ces œufs contiennent autant de cholestérol et d'acide gras que les autres, et on ne peut donc pas en manger plus pour autant. Mais les acides gras poly-insaturés omega 3 sont bénéfiques notamment contre les maladies cardio-vasculaires. Mais on les trouve aussi dans les poissons gras, les noix, les huiles de colza, lin et soja.

Au même titre que la viande, la volaille et le poisson, les œufs peuvent en principe être proposés aux en-

fants à partir de sept mois, en petites quantités et progressivement, pour prévenir les risques d'allergie. L'œuf étant un produit allergène, on conseille parfois de ne le donner qu'à partir d'un an. En cas d'allergie, celle-ci disparaît habituellement après l'âge de cinq ans.

### Comment les conserver ?

Les œufs se conservent au réfrigérateur jusqu'à 28 jours après leur ponte, de préférence dans leur emballage d'origine pour éviter des variations de température favorisant une condensation pouvant entraîner le développement des microbes, et la pointe en bas. Un œuf dur se garde une semaine, le jaune et le blanc crus, sans leur coquille, séparés ou non, deux jours.

Pour estimer la fraîcheur d'un œuf, on peut le plonger dans de l'eau salée

(80 gr pour un litre). Un œuf frais coulera tout de suite. S'il flotte, il ne l'est plus. En effet, la coquille d'un œuf étant poreuse, l'eau qu'il contient s'évapore petit à petit et sa "chambre à air", une poche comprise entre le gros bout de l'œuf et le blanc, gagnera en volume et fera office de flotteur. Le blanc d'un œuf frais a aussi une consistance gélatineuse et son jaune est bien rond et ferme. Plus il est vieux, plus le blanc est aqueux et le jaune plat.

Il vaut mieux conserver les œufs au réfrigérateur pour éviter que des bac-

téries, comme la salmonelle, ne se multiplient. Même si le risque d'infection par la salmonelle est minime, les intoxications dont elle est responsable entraînent des troubles gastriques et intestinaux importants. C'est pourquoi il est conseillé aux personnes plus vulnérables (les enfants de moins de cinq ans, les personnes dont le système immunitaire est affaibli, les femmes enceintes...) de ne manger que des œufs bien cuits. Comme la bactérie peut se trouver aussi sur la coquille, une bonne hygiène est indispensable dans la cuisine. On la frottera avec un papier sec si elle est souillée.

### Gare aux coquilles abîmées !

On privilégiera les œufs extra-frais (de moins de 10 jours) pour leur consommation crue, tandis que les autres seront utilisés cuits. Les œufs dont la coquille est cassée ou fendillée risquent d'être contaminés et seront jetés.

Les œufs, sans leur coquille, peuvent être congelés, les blancs, par exemple dans les alvéoles d'un bac à glaçons.

Les œufs se prêtent à toutes les préparations et revisitent tous les goûts. D'une excellente valeur nutritive, faciles et rapides à cuisiner, économiques et disponibles toute l'année, on aurait vraiment tort de s'en priver !

// ISABELLE THIRION  
ET MICHAËL CALLENS

## De l'œuf... à la poule

Lorsqu'on achète les œufs dans le commerce, une suite de caractères sont indiqués sur la coquille (brune ou blanche selon la race de la poule). Le premier chiffre renseigne sur le mode d'élevage de la poule.

Le 3 indique que l'œuf a été pondu par une poule élevée en cage. Elle y dispose d'un espace qui ne lui laisse que la possibilité de se tenir debout et de pondre. Pour éviter les mutilations, on lui coupe le bec. Elle ne sort pas et ne voit jamais la lumière du jour. Aucun de ses besoins essentiels ne peut y être satisfait. Pour compenser la faiblesse due à son état de stress permanent, des antibiotiques lui sont administrés.

Si le premier chiffre est un 2, l'œuf provient d'une poule "élevée au sol". Elle n'y est pas en batterie mais n'a pas accès à l'extérieur et ne voit pas la lumière du jour. La promiscuité y reste grande.

Si le premier chiffre est un 1, l'œuf provient d'une poule "élevée en plein air". Elle dispose, en journée, d'un espace extérieur recouvert de végétation.

Le chiffre 0 indique, quant à lui, qu'il s'agit d'un œuf biologique, pondu par une poule élevée en liberté et alimentée à minimum 90% de produits biologiques. Elle vit en poulailler équipé de nids et de perchoirs et bénéficie d'un espace extérieur plus spacieux avec abri. Les producteurs d'œufs biologiques sont certifiés par un organisme officiel agréé par le ministère de l'Agriculture (Bio Garantie). Certains labels témoignent du respect de règles plus strictes encore. //IT



## Des poules en ville

L'élevage de poules rencontre un engouement certain dans de nombreuses villes européennes et nord-américaines. Se rapprocher de la nature, perpétuer une activité millénaire, avoir la compagnie d'animaux, savoir ce que l'on mange, pouvoir recycler ses déchets, survivre à la crise économique, sauver la planète, combler sa gourmandise... sont autant de raisons pour adopter quelques poules et même se liguier pour essayer de faire changer la législation dans les villes (notamment canadiennes) où ces volatiles sont interdits (1).

En Belgique, le nombre croissant de personnes qui élèvent des poules - le CRIOC parle de près de 7% de la population qui mange ses propres œufs (2) - semble suffisant pour justifier auprès de l'Institut Scientifique de Santé Publique une étude des contaminants présents dans les œufs produits par les particuliers (3). L'étude montre que ceux-ci présentent en moyenne des concentrations plus élevées de contaminants (pesticides, métaux lourds...) qui condui-

sent les éleveurs à une exposition plus importante par rapport à la population générale (d'autant plus qu'ils mangent deux fois plus d'œufs), mais sans risque accru pour leur santé.

Par contre, la présence de dioxines dans les œufs augmente encore la quantité absorbée via d'autres aliments. Une quantité qui dépasse déjà le seuil recommandé chez près de la moitié des Belges. Les dioxines sont des composés chimiques issus principalement de combustions incomplètes de déchets. On trouve les concentrations les plus élevées dans le sol (également à la campagne) et les graisses animales. A long terme, de fortes doses peuvent provoquer des problèmes de santé.

Cependant, Inter-Environnement Wallonie estime que la qualité des



© Philippe Lamotte

apports nutritionnels des œufs de particuliers pèse plus lourd dans la balance que la dioxine qu'ils peuvent contenir (4). Pour diminuer le risque que les poules ingèrent de la dioxine, il faut éviter qu'elles ne picorent le sol. Il vaut mieux leur donner à manger dans le poulailler ou couvrir l'espace extérieur de végétation.

(1) Voir articles de A. Morin dans "Le Soleil" du 2 mai 2010, cités sur le site de "L'Agriculture au Québec sous toutes ses formes": [www.agric.com](http://www.agric.com) et de CA. Gagnon: "Les poules citadines, un bienfait ou une nuisance?" - 1<sup>er</sup> mai 2010 sur [www.fr.canoe.ca/info](http://www.fr.canoe.ca/info)  
(2) "Consommateurs et œufs, Bruxelles", CRIOC, 2008.  
(3) "Contaminants dans les œufs issus d'élevages privés" - Centre d'Etude et de Recherches Vétérinaires et Agrochimiques - 2009 - [www.var.fgov.be](http://www.var.fgov.be)  
(4) "Pour en savoir plus sur ces contaminations des œufs à la dioxine, plomb, DDT..." - Valérie Paternostre - 2008 - [www.sante-environnement.be](http://www.sante-environnement.be)

## Cancer et soins esthétiques

Diagnostic de cancer. Le sol se dérobe sous les pieds. Dans la confusion, les questions fusent. Les explications s'enchaînent. Les traitements possibles... les effets secondaires aussi. A côté du combat contre la maladie, et pour l'accompagner, soigner le bien-être sera bien utile. Ainsi, ils ne sont pas anodins les soins du visage que proposent esthéticiennes et conseillères en beauté... Plus que de faire pénétrer une crème ou de redessiner un sourcil, celles-ci participent à l'acte de soigner.



© Marc Deltiff

## Prendre soin des visages

Myriam De Reus a préparé tout le matériel nécessaire. Sur une longue table, elle aligne une quinzaine de miroirs sur pied. Ces petits miroirs à inclinaison, qui peuvent aussi donner un effet loupe. Face à chacun d'entre eux viendront s'installer des femmes de tous âges. Dans la prudence pour certaines, dans l'excitation pour d'autres. Ça ne se voit guère mais toutes ont un point commun: un cancer qu'elles combattent ou ont combattu récemment. Aujourd'hui, elles participent à une journée organisée par l'asbl "Vivre comme avant". Au programme: conférence sur l'hormonothérapie et ateliers pour "penser un peu à soi". Diététique, activités physiques et soins esthétiques font partie des choix possibles pour les participantes.

Pour les soins esthétiques, c'est Myriam De Reus, esthéticienne et coordinatrice des conseillères en beauté de la Fondation contre le cancer, (1) qui assurera l'animation et proposera des conseils "maquillage". De la préparation de la peau au dessin des sourcils en passant par l'un ou l'autre truc et astuce pour éclairer le visage ou camoufler les rougeurs, les mines sont réjouies. A la maison, chacune, face au miroir, pourra s'y réessayer.

## Conseillères en beauté

Outre ces ateliers maquillage, Myriam De Reus anime surtout des formations à destination de volontaires, d'infirmières ou d'autres soignant(e)s qui, avec ce bagage particulier, prodigueront des soins aux patients en traitement.

Soins du visage, nettoyage de la peau, massage de confort, masque, massage de mains, conseils de maquillage sont étudiés pour être adaptés aux personnes atteintes d'un cancer. Tous ces soins prennent en considération les effets des traitements sur la peau. Rendue plus fine, plus fragile, celle-ci ne peut être traitée comme à l'habitude. Les soins sont adaptés aux indications médicales. Cicatrices, port-à-cath (2)... ne doivent pas être traités à la légère.

Mais attention, les volontaires n'en deviendront pas esthéticiennes pour autant. La Fondation les nomme conseillères en beauté (écrivons au féminin puisqu'il s'agit en majorité de femmes). Leur intervention est limitée. Quelques soins de base constituent leur champ d'action. Elles ne doivent pas remplacer les professionnelles. Et même si leur formation est très sérieuse et pointue, elle n'égale pas celle des esthéticiennes de métier. Elles viennent soit en appui, soit pour combler un manque. Elles sont une soixantaine en Wallonie et à Bruxelles aujourd'hui formées et actives au sein de divers hôpitaux, à collaborer à ce projet de la Fondation contre le cancer: "Paraître bien pour être mieux" (3).

(1) Fondation contre le cancer: 0800 15 801 (appel gratuit le lundi de 9h à 19h et du mardi au vendredi de 9h à 13h) - [www.cancer.be](http://www.cancer.be)

(2) Dispositif implanté sous la peau pour assurer les injections, les perfusions, etc.

(3) La liste des hôpitaux où sont actives des conseillères en beauté est disponible sur le site: [www.cancer.be](http://www.cancer.be) (rubrique: "accompagnement social", onglet: "soins et conseils de beauté" - "par la Fondation"). Il s'agit pour certains de services de soins palliatifs.

## Se soigner et... guérir

Le registre du cancer (des cancers, faudrait-il peut-être dire, tant ils peuvent être différents), dans l'image qu'il donne de ces maladies, avance un chiffre de 50 à 60.000 nouveaux cas par an. Globalement, il s'agit d'une augmentation, que le vieillissement de la population et le meilleur enregistrement des malades viennent expliquer en partie. Ce constat ne va pas sans une autre observation: la mortalité qui découle d'un cancer est en diminution. Un cancer sur deux peut, selon les estimations actuelles, être guéri. Les traite-

ments ont fortement progressé et sont toujours plus ciblés et plus efficaces. Le dépistage précoce permet un traitement souvent moins agressif, et de soigner la maladie à temps. Certainement, l'attention au bien-être du patient, au travers d'une prise en charge multi-métiers, associant aux oncologues, des psychologues, des kinésithérapeutes, des esthéticiennes... est un plus. Si pas un plus qui guérit, en tout cas un soutien essentiel pour traverser ces étapes de soins médicaux éprouvant tant le corps que la tête.

## "Paraître bien pour être mieux", cahier de conseils

La Fondation contre le cancer édite un livret de "conseils de beauté en cas de cancer". Tant pour les femmes, que pour les hommes (ils y trouveront un chapitre "conseils spécifiques pour les messieurs", qui aborde notamment le rasage de la barbe), le livret comprend des informations simples sur les modifications physiques susceptibles de se produire et des conseils pratiques pour y réagir. Une manière de permettre au patient de faire ses choix, de prendre les décisions qui lui conviennent le mieux en temps utile. "Les conseils de ce petit livre ne vous guériront pas, annonce l'équipe de rédaction - vous devez pour cela suivre votre traitement médical - mais ils vous aideront certainement à vous sentir mieux malgré la maladie".

Les informations et conseils sont accompagnés d'une liste d'adresses de perruquiers en Belgique, des services qu'ils rendent, et des prix qu'ils pratiquent.

>> Le guide "Paraître bien, pour être mieux. Conseils de beauté en cas de cancer", est disponible gratuitement auprès de la Fondation contre le cancer : 02/736.99.99 ou consultable sur [www.cancer.be](http://www.cancer.be).

## Soins, détente et conseils avisés

A la Clinique et Maternité Sainte-Elisabeth de Namur, une esthéticienne et une volontaire - toutes les deux conseillères en beauté à la Fondation contre le cancer - se partagent le local que Caroline Masset, l'esthéticienne, a aménagé avec goût voici six ans. L'ambiance y est particulièrement douce. Comme dans un cocon, on peut s'y détendre sous ses mains expertes, et bénéficier gratuitement des six séances de soins que la Fondation propose pour chaque patient en traitement. Pour beaucoup, cela marquera une première. Elles (ils aussi - les hommes sont tout à fait admis) ne sont pas des habituées des instituts de beauté, n'ont jamais été maquillées; mais ont bien envie de découvrir, puis ont aussi une foule de questions sur la perte des cheveux, des sourcils...

"Les soins esthétiques ont d'abord été pour moi un plus. Puis, ils sont devenus nécessaires, explique une ancienne patiente. Face à mon image qui changeait. Car, même si



© Marc Deltiff

tu es prête, même si on t'a parlé de ce qui allait arriver, cette image change. Tu perds tes cheveux; ta peau n'est plus la même... Le "plus" devient un confort essentiel."

Enfin, les patients le savent: un peu de sérénité et d'apaisement seront au rendez-vous. Ils trouvent alors l'énergie pour sortir de chez eux. Comme l'explique cette dame qui a déjà poussé six fois la porte du local de Caroline Masset: on arrange les horaires pour venir entre les soins médicaux, les contrôles, les jours où on ne se sent pas trop mal; et finalement, on est content d'y être allé, d'avoir vu quelqu'un, d'avoir profité de ce temps de détente, d'avoir eu un échange.

Car, avec le soin, dans le petit local esthétique, il y aura aussi des conseils éclairés. "J'ai trouvé réponse à mes questions, explique cette ancienne patiente. Ma peau changeait, était fragilisée, mes cils et mes sourcils allaient disparaître et la peur s'installait: que faire pour

préserver ma peau, pour me regarder dans la glace et me trouver jolie..."

La conseillère en beauté lui a parlé des dangers de l'exposition au soleil, des types de produits à utiliser ou à proscrire..., des effets des chimiothérapies comme la perte des cheveux, des sourcils, de l'apparition de boutons..., de ce corps qui change, de la manière d'en prendre soin. "Cela m'a sauvée d'apprendre à me nouer un foulard sur la tête, témoigne une dame à la sortie d'un soin. Ce n'est pas du tout difficile, mais si on ne m'avait pas montré une fois, je ne m'en serais pas sortie".

Puis pour accompagner les mains, dans le soin, il y a aussi une oreille attentive. Beaucoup se dit, des confidences, des angoisses, des espoirs... et c'est le plus compliqué, explique Caroline Masset qui pourtant s'en sort à merveille, loin de l'intrusion, pleine d'attentions. "Le soin peut se passer aussi en silence", explique cette ancienne patiente qui préférerait ne pas trop dire et qui a apprécié la discrétion de celle qui lui prenait le visage entre les mains.

// CATHERINE DALOZE

## YOUR CAREER

Prendre soin des autres, c'est aussi soigner votre carrière

LA DIRECTION MÉDICALE DE L'ALLIANCE NATIONALE DES MUTUALITÉS CHRÉTIENNE RECRUTE (H/F):

> des **médecins-conseils pour la mutualité chrétienne de Verviers - Eupen et de Hainaut Picardie (Tournai)**

Votre fonction : dans le cadre des objectifs sociaux de la mutualité :

- > collaborer à l'exécution de l'assurance soins de santé et indemnités
- > contrôler les secteurs de l'incapacité de travail et des soins de santé
- > apporter aide et conseils à l'organisation et à ses membres ainsi qu'aux dispensateurs de soins.

Votre profil :

- > diplôme de docteur en médecine, idéalement une spécialisation en médecine d'expertise ou toute autre formation complémentaire utile
- > riche d'une expérience de pratique médicale, vous avez l'esprit d'équipe et appréciez les contacts
- > combiner aisément diplomatie et rigueur dans les décisions
- > familiarisé avec l'outil informatique et adhérer à la finalité sociale de notre organisation
- > bilingue français - allemand (pour la mutualité de Verviers-Eupen)

Notre offre : un CDI temps plein ou partiel doté d'une rémunération adaptée.

Envoyez votre candidature dûment motivée accompagnée d'un CV, via [www.mcjobs.be](http://www.mcjobs.be), par e-mail : [yves.vanhoute@mc.be](mailto:yves.vanhoute@mc.be) ou par courrier, avant le 9 juillet à : ANMC - Dr. Yves Van houte, médecin-directeur - Chée de Haecht 579 - 1031 Schaarbeek.



Vous trouverez la liste complète de nos offres d'emploi sur [www.mcjobs.be](http://www.mcjobs.be)



La solidarité, c'est bon pour la santé.

LES CLINIQUES UNIVERSITAIRES UCL DE MONT-GODINNE RECRUTENT (H/F):

> un **infirmier**

mi-temps - US hématologie et gastro-entérologie (4B).

Plus de détails de cette offre sur [www.uclmontgodinne.be](http://www.uclmontgodinne.be) - Envoyez une lettre de motivation avec CV avant le 2 juillet à Cliniques Universitaires UCL de Mont-Godinne, Thierry Godet, Directeur des RH, av. G Thérassé 1 - 5530 Yvoir ou [drh-montgodinne@uclouvain.be](mailto:drh-montgodinne@uclouvain.be)

LE CENTRE AVEC, CENTRE DE RECHERCHE ET D'ACTION SOCIALES, ENGAGE (H/F) :

> un **gestionnaire administratif ACS - temps plein - CDI.**

Fonction : gestion administrative, contacts avec associations - rédaction - mise à jour site internet - encodage documentation.

Profil : graduat en science juridique ou communication ou assistant social ou secrétariat direction - conditions ACS et parfait bilingue NI/FR.

Plus de détails de cette offre sur [www.centreavec.be](http://www.centreavec.be) - Envoyez votre candidature avec CV et lettre de motivation pour le 25 juin au directeur du Centre AVEC, rue M. Liétart 31/4 - 1150 Bruxelles ou [secretariat@centreavec.be](mailto:secretariat@centreavec.be)

SAW-B RECHERCHE (H/F):

> un **chargé de projet**

pour son pôle éducation permanente - CDI - temps plein - passeport APE.

Plus de détails de cette offre sur [www.saw-b.be](http://www.saw-b.be) - Envoyez une lettre de motivation avec CV pour le 30 septembre à SAW-B, Marie-Caroline Collard, rue Monceau-Fontaine 42/6 - 6031 Monceau-sur-Sambre ou [info@saw-b.be](mailto:info@saw-b.be).

LA COMMUNE D'IXELLES RECRUTE (H/F) :

> des **infirmiers**

pour sa maison de repos "Les Heures Douces".

Profil : bachelier ou breveté en soins infirmiers - qualité des soins - esprit d'équipe.

Offrons : environnement de travail agréable et équipe dynamique - formations - prime pour prestations irrégulières.

Plus de détails de cette offre sur [www.ixelles.be](http://www.ixelles.be) - Envoyez une lettre de motivation et CV par courrier à Maud Pauwels, Administration communale d'Ixelles, Service du personnel, chée. d'Ixelles 168 - 1050 Bruxelles ou [maud.pauwels@ixelles.be](mailto:maud.pauwels@ixelles.be)

LA FÉDÉRATION MULTISPORTS ADAPTÉS - ESSOR (H/F) CHERCHE :

> des **moniteurs rémunérés**

diplômés en éducation physique ou kiné et/ou brevetés APA1.

> des **volontaires**

- pour stage sportif en internat du 2 au 9 juillet, Ferme du Monceau, Juseret, pour personnes ayant un handicap mental - activités à la ferme et sportives.

- pour stage sportif en internat du 9 au 16 juillet, Ter Duinen, Nieuwport, pour personnes polyhandicapées - toutes pratiques sportives.

Renseignements : 02/246.42.28.

L'ASBL CLINIQUE SAINT-PIERRE À OTTIGNIES ENGAGE (H/F) :

> un **psychiatre**pour adulte - CDI - 8/10<sup>èmes</sup> - entrée immédiate.

Fonction : consultations, urgences, avis intramuros, unité d'hospitalisation

Profil : formé ou prêt à se former à l'électrophysiologie.

Plus de détails sur [www.clinique-saint-pierre.be](http://www.clinique-saint-pierre.be) - Envoyez votre candidature avec CV et photo au Dr Ph. Pierre, Directeur Médical, Clinique Saint-Pierre, av. Reine Fabiola 9 - 1340 Ottignies.

LE CENTRE DE SANTÉ D'IXELLES RECHERCHE (H/F) :

> deux **infirmiers sociaux ou en santé communautaire**

• temps plein à partir du 20 septembre, remplacement congé-maternité,

• mi-temps à partir du 13 septembre, remplacement congé parental.

Envoyez votre candidature à Mme Vander Stukken, Centre de Santé, rue de la Crèche 6 - 1050 Bruxelles ou [martine.vanderstukken@ixelles.be](mailto:martine.vanderstukken@ixelles.be)

## Offres de service

LE "DOMAINE DE NIVEZÉ" À SPA, CENTRE DE CONVALESCENCE ET DE VACANCES, RECHERCHE (H/F) :

> un **chauffeur bénévole**

Fonction : chauffeur de petit train touristique à vitesse lente (30 p. max.).

Profil : bonne santé - permis B - examen médical d'aptitude à conduire - intérêt pour l'aide aux personnes à mobilité réduite - environ 9h/sem. : circuits touristiques pour vacanciers.

Renseignements : Carine De Rycke, Domaine de Niveze, route du Tonnelet 76 - 4900 Spa - [technique@niveze.be](mailto:technique@niveze.be)

FAMISOL ASBL RECHERCHE (H/F) :

> des **encadrants volontaires**

pour ses journées de loisir en groupe certains samedis et dimanches, organisées et animées par l'équipe de Famisol pour des enfants porteurs de handicap - activités multiples, essentiellement sur Bruxelles.

Profil : minimum 18 ans, avec ou sans expérience du handicap,

Renseignements : [www.famisol.be](http://www.famisol.be) ou 02/779.41.55.

LE JESUIT REFUGEE SERVICE BELGIUM ASBL RECHERCHE (H/F) :

> Un **volontaire**

pour des visites en centre fermé.

Travail d'écoute, d'information et de soutien aux étrangers détenus dans les centres fermés (environ deux jours par semaine). En collaboration avec d'autres associations.

Offrons : soutien d'une équipe, supervision et formation continue.

Plus d'infos sur cette offre sur [www.jrsbelgium.org](http://www.jrsbelgium.org)  
Rens.: JRS-Belgium, Rue M. Liétart 31/9, 1150 Bruxelles - 02/738.08.18.

## Patrimoine

## Des musées primés pour

Les musées conservent encore trop souvent leur image poussiéreuse. Malgré de réels efforts pour moderniser la présentation de leurs collections, bien différents mettent en valeur quelques-uns de ces musées.

Notre pays regorge de musées intéressants et variés. Certains ont pignon sur rue. D'autres sont plus modestes mais valent la peine qu'on en pousse la porte et s'y attarde. Chaque année, le Prix des Musées gratifie trois musées - un par région - qui se soucient de renouveler et d'impliquer le public (1). Pour sa cinquième édition, le jury a remis les Prix aux trois musées suivants: la Cinematek à Bruxelles, le Musée de l'Hôpital Notre-Dame à la Rose à Lessines et l'In Flanders Fields Museum à Ypres.

## Cinematek

Depuis 1938, Cinematek (2), la Cinémathèque royale de Belgique, rassemble une collection de films et réunit tout ce qui a trait à l'art cinématographique. Aujourd'hui, elle figure dans le top mondial absolu avec plus de 60.000 films différents, 54.000 ouvrages et périodiques, 25.000 affiches et des millions de coupures de presse.



L'hôpital Notre-Dame à la Rose à Lessines, un patrimoine unique.

Ce musée unique, dédié au cinéma, a récemment été rénové avec bonheur, relève le jury. Nettement plus accessible et agréable, il poursuit sa remar-

## Expositions

## Le Botanique aux couleurs

En marge des célébrations liées à l'Indépendance du Congo, et de la Botanique plonge au cœur de l'Afrique et accueille deux jeunes photographes pour Cédric Gerbehaye, et partout sur le continent africain en suivant le

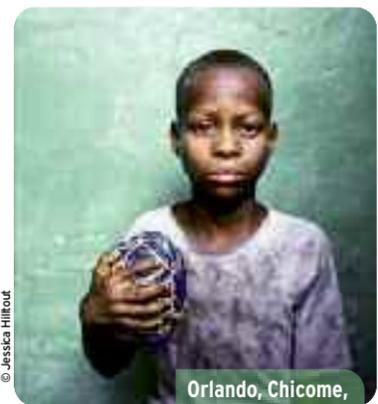


Camps de déplacés de Nyanzale, Nord-Kivu

Cédric Gerbehaye, jeune photographe belge, présente "Congo in limbo".

Des moments saisis depuis 2007 montrent les multiples facettes de la République démocratique du Congo. L'artiste n'a pas voulu être objectif ; il pose un regard engagé sur la diversité et les paradoxes de ce pays et le revendique. Un regard dur qui met au grand jour des atrocités vécues dans ce pays d'Afrique centrale. Enfants soldats, femmes violées, camps de réfugiés, mutilés de guerre, milices armées... Les images en noir et blanc figent les regards dans lesquels on peut lire la douleur et le désarroi ou, au contraire, l'espoir. Elles montrent également un pays pieux (prières, entrées en transe, baptêmes...) et riche en ressources naturelles.

Lors de son premier séjour en RDC, Cédric Gerbehaye, journaliste de formation, est secoué par la gravité de la situation. Pour lui, les médias n'en parlent pas assez. S'impose à lui une certaine responsabilité de dire et de montrer au grand public, ce qu'il a vu, ce qui s'y passe. Il ramène de ses reportages des dizaines de photos empreintes d'une réelle émotion, présentées dans l'exposition.



Orlando, Chicome, Mozambique

## // Vacances Intersoc //

## Voyage culturel en Sologne

Du 10 au 17 septembre, en collaboration avec Vacancel, Intersoc vous propose un voyage en car à la découverte du patrimoine exceptionnel du Loir-et-Cher: ses villes d'Art et d'Histoire, ses cités troglodytiques, sa gastronomie...

Au fil des jours de ce voyage, vous découvrirez entre autres le château de Chenonceau, le château de Cheverny, les grottes et les caves de Monmousseau à Montrichard. Vous passerez également une journée mythique à Chambord.

Logement au château, en chambre double (avec lits séparés et salle de bain). Possibilité de chambre seule (sans supplément) dans des petites "suites" de deux chambres avec salle de bain et WC communs.



Prix : 710 EUR. Sont compris le voyage en autocar, la pension complète, les excursions reprises au programme et l'accès aux curiosités.

Embarquement possible à Marche, Namur Gare SNCB, Bièges Parking AC, Bruxelles Gare Centrale, Mons Gare SNCB.

>> Infos : 070/23.38.98?, de 8h à 18h en semaine (jusqu'à 13h le samedi) [www.intersoc.be](http://www.intersoc.be)

# Pour leur souci du public

Pourtant, bon nombre d'entre eux s'efforcent de attirer les visiteurs. Deux prix



Hôpital Notre-Dame à la Rose rassemble un patrimoine inestimable dans un lieu historique.

La programmation de projections de films et déploie des efforts considérables pour numériser et étendre la collection de films possédant un intérêt

## Le souci de l'Afrique

Coupe du monde de football, le ballon rond, pour Jessica Hilltout.

Afrique : le football, elle a sillonné le continent pour saisir l'inventivité des Africains dans le domaine. Pour introduire ses clichés, l'artiste précise : "En Afrique, le football n'est pas une religion. Mais c'est tout ce que la religion devrait être." Ce sport très démocratique et accessible à beaucoup est très précieux là-bas. Pas un village n'est dépourvu d'un terrain de foot, de goals... Jeunes et moins jeunes se retrouvent à n'importe quel moment de la journée, avec les moyens du bord, pour shooter. Sacs plastiques pour se protéger les pieds, balles en élastiques ou en morceaux de tissus, goals formés par de simples piquets plantés sur la plage ou sur un terrain aride du village..., l'ingéniosité des Africains pour vivre leur passion est débordante. "J'ai voulu montrer comment les gens qui ont si peu réalisés tant de choses; moi qui viens d'une société où les gens possèdent beaucoup et n'en font rien ou pas grand chose!", explique Jessica Hilltout.

Du Burkina Faso au Mozambique, le football réunit tout le continent africain. A l'écart de la Coupe du Monde 2010, les petites stars du foot, rencontrées par Jessica Hilltout, témoignent, au Botanique, de leur passion pour ce sport.

// VIRGINIE TIBERGHIAN

>> "Congo in limbo" de Cédric Gerbehaye • jusqu'au 8 août • 5 EUR.  
>> "Amen" de Jessica Hilltout • jusqu'au 18 juillet • Entrée libre.  
Le Botanique, Rue royale 236 à 1210 Bruxelles • Ouvert du mercredi au dimanche, de 12h à 20h.  
Infos : 02/218.37.32 • www.botanique.be

esthétique, technique et historique. Le jury a également apprécié les nombreuses activités en dehors du musée et les initiatives développées à l'attention des écoles et du grand public via les DVD. En outre, il souligne les prix d'entrée très démocratiques et son accès quasiment 365 jours par an...

### L'hôpital Notre-Dame à la Rose

A Lessines, l'hôpital Notre-Dame à la Rose (3), fondé en 1242, est un endroit unique d'une extraordinaire beauté et d'une grande valeur artistique, architecturale, médicale et sociale. A côté de l'établissement, se trouve un jardin de cloître, une chapelle et une infirmerie, une ferme et un jardin peuplé de plantes médicinales, un cimetière et une glacière. Meubles, vaisselle en étain, porcelaines, archives (plus de 2.000 livres anciens), œuvres d'art et collections d'instruments médicaux sont aujourd'hui encore exposés au public. Un trésor précieux, conservé grâce aux religieuses qui se sont consacrées aux malades durant des siècles. A l'aide de moyens relativement modestes, une petite équipe motivée de bénévoles offre ainsi un aperçu unique de l'histoire d'une culture de femmes, oubliée. Pour le jury, le musée combine harmonieusement architecture ancienne et moderne. Il accorde par ailleurs une certaine attention aux publics vulnérables en perpétuant l'esprit d'hospitalité du passé.

### In Flanders Fields Museum

A Ypres, la Première Guerre Mondiale continue aujourd'hui à imprimer le temps qui passe. Tous les soirs, à 20 heures précises, sous la porte de Menin, memorial blanc marqué du nom des 50.000 soldats britanniques décédés dans la région, le trafic s'arrête et l'on y joue le Last Post. Une commémoration quotidienne émouvante qui ne peut se passer de la visite du remarquable "In Flanders Fields Museum" (4) qu'abrite la Halle aux Draps sur la Grand-Place de Ieper (Ypres). Ce musée interactif à la pointe des technologies muséales nous plonge dans l'ambiance de la "Grande Guerre". Placé dans la peau d'un personnage (soldat, infirmière, habitant d'Ypres...),

"Le grand Curtius" à Liège : un seul ticket pour deux visites !



(1) Ce prix est une initiative de la revue Openbaar Kunstbezit in Vlaanderen et d'un cabinet d'avocats. Les lauréats du jury reçoivent chacun une somme de 10.000 euros. Des prix du public et des enfants ont également été attribués. Infos : www.prixdesmusees.be  
(2) Cinematek - Rue Baron Horta 9-1000 Bruxelles - 02/551.19.00. www.cinematek.be  
(3) Hôpital Notre-Dame à la Rose - Place Alix de Rosoît - 7860 Lessines - 068/33.24.03. www.notredamealarose.com  
(4) In Flanders Fields Museum - Grote Markt 34 - 8900 Ieper-- 057/23.92.20. www.inflandersfields.be  
(5) Les prix ont été décernés par le site www.consoloisirs.be sur base du vote des internautes. Des prix "croûtes" ont aussi été décernés à des musées peu respectueux de leurs visiteurs.

le visiteur découvre de ses propres yeux et oreilles les ravages subis par toute une région, l'horreur de cette guerre et la reconstruction d'Ypres. La succession d'objets, de textes, d'évocations sonores et lumineuses, de documentaires, de maquettes... suscite beaucoup d'émotions.

Le jury a apprécié le fait que ce musée donne à la guerre un visage humain, mette en valeur le patrimoine immatériel et ne cesse de se renouveler. Le musée fera d'ailleurs entièrement peau neuve d'ici avril 2012. Mais il reste entièrement accessible jusqu'au 30 novembre prochain avant de connaître deux périodes de fermeture.

### Prix "Chefs d'œuvre"

Plus modeste mais intéressante est l'initiative d'un groupe de citoyens de décerner des prix pour récompenser les pratiques mises en place par les musées belges pour mieux respecter le public (5). Cette année, le Prix "Chef-d'œuvre" récompense tout d'abord Le "Grand Curtius" à Liège qui permet au visiteur, dans certaines conditions, de réutiliser son ticket une seconde fois, ce qui lui permet de contempler plus à l'aise les richesses de ce vaste ensemble muséal. Le Musée Universitaire de Louvain-la-Neuve et La Fonderie, musée bruxellois de l'industrie et du travail, sont également récompensés pour pratiquer la gratuité d'accès et la programmation d'une visite guidée gratuite le premier dimanche du mois. Dans la même veine, l'Administration communale et le Musée des Beaux-Arts de Verviers sont félicités d'avoir diffusé avec succès un calendrier illustré chaque mois d'une œuvre de leur collection. Une œuvre qui fait l'objet d'une activité gratuite, ludique ou studieuse le premier dimanche du mois.

Les musées n'ont d'intérêt que s'ils sont visités par un public large et enthousiaste. De tels prix ne peuvent que les encourager sur cette voie...

// JOËLLE DELVAUX

## Livres

### Compostelle: la mort d'un mythe?

En juillet 2008, André Linard et sa femme, Suzanne Dubois, ont fermé la porte de leur maison pour se rendre à pied à Saint-Jacques-de-Compostelle. Trois mois de marche, d'émotions, de rencontres inoubliables. Mais aussi de nombreuses déceptions et désillusions sur ce "Camino", victime de son succès. A un point tel qu'il ne permettrait plus vraiment de réaliser ce qui le rend attirant...

#### 2010, année jacquaire (1).

Le mythique pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle survivra-t-il aux hordes de pèlerins et de touristes attendus cet été? Forts de leur expérience récente, André Linard et Suzanne Dubois n'en sont pas certains... Il y a deux ans, ils ont réalisé leur rêve : parcourir à pied les 2080 kilomètres qui les séparaient de Santiago, dans le nord-ouest de l'Espagne, sur le chemin (ou plutôt l'un des chemins) de Compostelle. Grands randonneurs, ils voulaient vivre cette aventure où se mêlent défi, endurance, volonté, rencontres, vie simple, questionnements et cheminement intérieur. En cela, le Chemin a répondu à leurs attentes. Dans leur ouvrage, les deux Bruxellois livrent beaucoup d'anecdotes témoignant des mille et un bonheurs récoltés lors de ce périple, malgré la fatigue, la souffrance, les difficultés. Mais ils jettent également un regard critique et désabusé sur ce Chemin dont l'effet de mode ne fait que s'accroître. Demande croissante de spirituel? Volonté de beaucoup de prendre distance par rapport au rythme et aux valeurs de notre société? Sans doute cela joue-t-il. Mais, racontent les auteurs, le Chemin, dans sa portion espagnole en tout cas, accueille de plus en plus d'individus qui le considèrent soit comme un terrain d'aventures, soit comme un lieu touristique. Non sans humour parfois, André et Suzanne citent les dérives et excès liés à ces nouveaux visiteurs : routes parsemées de



déchets, individualisme et irrespect croissant dans les lieux d'hébergement, tricheries pour obtenir les fameux diplômes prouvant la réalisation à pied des 100 derniers kilomètres du Chemin... Ils décrivent aussi comment, pour les autochtones, le miracle de Compostelle se transforme en cauchemar... ou en aubaine. Le Chemin est bel et bien devenu, en Espagne, une affaire commerciale, un enjeu économique. Y compris pour l'Eglise catholique de Galice. En définitive, que reste-t-il de ce voyage à Compostelle, pour ce couple de pèlerins (qui s'est interrogé sur le sens de ce mot)? "Ce pèlerinage est pour nous une réussite. Il nous a permis de nous remettre en question, de comprendre l'absurdité de cette course permanente. Mais que faire avec nos découvertes? (...) Une chose est sûre en tout cas: notre chemin de Saint-Jacques ne s'est pas terminé le jour où nous y sommes arrivés. Non seulement parce qu'un jour, c'est sûr, nous repartirons faire de la très longue distance. Mais aussi parce que le Chemin qui nous appelle, c'est celui de toute la vie".

// JD

(1) La St-Jacques, le 25 juillet, coïncide avec un dimanche en cette année 2010.

>> "Compostelle - la mort d'un mythe" • Suzanne Dubois et André Linard • Couleur livres-2010 • 14 EUR.

### Le manuscrit de Sainte-Catherine

Willy Deweert, l'auteur des "Allumettes de la sacristie", livre un thriller mystique haletant et délivre un message d'espoir et d'amour.

2018. Au pied du Mont Horeb, dans le désert du Sinaï, une longue quête trouve son aboutissement. Elle a mené un improbable duo en maints endroits du monde, de Milan en Egypte en passant par San Cristobal, le New Hampshire, Amsterdam et Washington... Marquée de morts violentes, de haine et de rejets, cette quête a été suscitée par un petit livre, quelques dizaines de pages qui affirment que "Le mal ne l'emportera pas" et murmurent "Je suis une présence qui s'offre sans s'imposer"... Ce livre, le "Manuscrit de Sainte-Catherine", est apparu dans la bibliothèque d'un ancien monastère. Il dérange tant les intégristes de tous bords que ceux-ci entament une course-poursuite effrénée pour le récupérer...



Ecrit sur un rythme haletant, comme tout bon thriller, le récit accroche et, de rebondissement en rebondissement, maintient l'envie du lecteur de savoir ce qui va se passer... Mais, l'essentiel se trouve entre les chapitres, dans quelques pages écrites en italique et présentées comme des extraits du Livre. C'est à celles-là que l'on revient tout naturellement, une fois le livre terminé. Willy Deweert y fait entendre le Dieu du Livre, Celui auquel il croit et qui, au-delà des différentes religions et des conventions des institutions, délivre obstinément un message d'amour. Sans tenter de les convertir, ce message va transformer les principaux personnages du roman qui, un peu paumés et fragiles, vont découvrir peu à peu leur humanité. C'est là l'essentiel de ce livre attachant, le cœur du suspense du roman et de chaque existence.

// ANNE-MARIE PIRARD

>> "Le Manuscrit de Sainte-Catherine" • Willy Deweert • Desclee de Brouwer/Mols - 2010 • 429 p. • 23 EUR.

COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

Les petites annonces sont réservées aux membres de la Mutualité chrétienne. Chaque famille bénéficie par année civile d'une première annonce au prix préférentiel de 5 euros. Toutes les autres parutions se font au tarif de 12,50 euros par annonce.

- Rédigez votre annonce en lettres capitales sur papier simple.
- Effectuez votre virement sur le compte 000-0079000-42 (pas d'argent!) au nom des Editions Mutuellistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.  
Code IBAN : BE77 0000 0790 0042  
Code BIC ou SWIFT : BPOT BE BI.
- Envoyez votre annonce en joignant votre vignette jaune ainsi qu'une copie de la preuve de votre paiement au "Service des petites annonces", En Marche, chée. de Haecht 579 BP40

- 1031 Bruxelles ou fax : 02/246.46.30 ou enmarche@mc.be - tél: 02/246.46.27.

**Dates ultimes de rentrée des annonces :**  
Le vendredi 18/06 pour l'édition du 1/07 ;  
le vendredi 23/07 pour l'édition du 5/08.

**Attention ! 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 de paiement. Les petites annonces paraissent sous la seule responsabilité de leurs annonceurs.**

# Auto

AV: cse. entrée mais. repos, except. Saab 9000 CSE autom., 1994, 1er propr., 103.000km, parf. ét., full options, c.t. ok, prix à débattre, bureau et sàm. 071-45.27.61 - 0479-27.77.48. (A45009)

# Camping

AV: caravane résid., parc. 57 et 58, camp. "Le Val Fleuri", rue du Fond 18, Nonceveu - Remouchamp. 02-230.07.68 - 0476-44.10.04. (C44967)

# Divers

V: 1 vitrocéramique Electrolux peu serv, 70 EUR, 1 vélo course Minerva, 70 EUR, 1 porte et 2 fenêtres alu, 200 EUR, +/- 300 vitraux 22,5/16,5cm, brun, 1EUR/pce. 087-33.65.19 - 087-33.32.01. (D45023)

AV: pr. répar. toiture, anc. tuiles Hennuyères "Progrès", 60pces. noires, 1 piscine ronde hors sol, Desjovaux, diam. 4.20. 0473-57.66.15 (Patrages) (D45067)

Hergé, Tintin, Quick et Flupke, Petit xxème, etc... j'expertise gratuitement tout Hergé etc... chez vous ou chez moi, sans aucune obligation de vente. 02-653.47.16 - 0486-90.70.27. (D44182)

AV: grosse photocopieuse Ricoh Afficio 400, 1m50 x 0m65 x H. 1m10, 300 EUR. André Wauters à Dworp. 0477-73.95.70. (D45014)

AV: chaise roulante électrique "Vénus", 1 an, très peu servi, état neuf, 1.000 EUR. 085-25.49.67. (D45068)

AV: lit électrique neuf, style hôpital, très peu servi, prix à discuter. 0475-96.33.79. (D44945)

AV: bain royal, très peu servi, demi prix. 065-22.59.89. (D44786)

AV: cse. décès, alèses 40/60, 76pces + 60/90, 17pces, 20 EUR, changes compl. super plus, 14pces, 12 EUR, surmatelas air bul. anti-escarres, 20 EUR. 067-87.96.64 - 0477-24.94.50. (D45026)

AV: 1 tapis escalier, Persian-Damas, rouge/fond beige, pas utilisé, 255 EUR, 2 carpettes laine fait main, 45 EUR/pce, 1 carpeete teintes diverses/fond beige, 20 EUR. 02-395.36.18 (Enghien) (D45027)

AV: venant des Com. Europ., ordi Pentium 4 Siemens plat, équip.Windows XP, + Off. Windows et anti virus compl., écran plat, garantie 1 an, 270 EUR. 0485-64.13.50. (D44737)

AV: lit Breton +matelas+somm. 1p., échelle de peintre pliante forme M pr. trav. cage escal, métal laqué vert, 2 faut. jard. ou véranda métal laqué noir+couss., multi positions. 065-31.38.00. (D45042)

Tente 6p., ét. nf, 3ch., gr. cuis., Fappart, 70E, 2 bur. ord. 18E/pce., mach. à coud. Sing. + mble. 50E, 2 bur. pr. chamb. 20E, 2 four pain +bag, 45E, 2 MP3 et 4 + carte, 30E. 065-66.02.05. (D45004)

AV: cuisinière au gaz naturel, Thermo couple, Bosch, four conventionnel, grill, état neuf, 100 EUR. 067-21.65.56. (D45040)

Achète cartes postales anciennes en lots, tous pays. 087-33.52.23 - 0472-69.47.94. (D45054)

Garnisseur en fauteuils, travail à l'ancienne, tissu, cannage, rempaillage, Maison Didot à Mozet. 081-40.04.80 ou 0497-28.48.16. (D45064)

# Emploi

Je réalise votre terrasse, carport, cloison, aménagement, grenier, tt. travail du bois. 0478-99.53.73. (E45035)

# Immobilier

Costa Blanca, investir en dur au soleil, apparts. et villas, grd. choix de prix, ts. rens. pour visites sur place et démarches. 0478-23.70.91. (I44984)

# Location

Mr. retr., t.b. moral, sit. stab., solv. actif, cherche part. mais. ou apt. conf., end. calme, si poss. gar., préf. rég. Liège. 0493-66.65.39. (L45058)

AL: chambre étudiant à Bruxelles, métrés: mérode, Schuman. 0479-30.75.17. (L45043)

# Mobilier

AV: salon, canapé 3pl. + canapé 2pl., état neuf, peu servi, 1/2 prix: 850 EUR, tissu alcantara vison. 0494-07.00.77 (Bxl.). (M45025)

AV: ch à c. style Roccoco (époque 1920) compr.: 1 lit, 1 garde-rob., 1 coiffeuse, 2 tabl. de nuit, très bon état, 600 EUR. 0495-47.72.51. (M45034)

AV: table sàm. ronde, 1m20 diam. + rallong. 40cm, noyer foncé, avec 4 chaises confort, garniss. tissu bleu, 250 EUR. André Wauters à Dworp. 0477-73.95.70. (M45013)

# Villégiature (Belgique)

Westende digue, apt. rénov., 5 p., 6è ét., asc., liv. (div. lit), sup. vue mer, tv, 1ch. (3 lits), sdb., cuis., wc, gar., pas d'animaux. 0477-57.13.63. (V45029)

La Panne, Westhoek, duplex, calme, 3ch., 3/7p., 115m2, terr. sud, vue dunes, gar. 02-242.39.67 - 0473-34.99.43. (V44522)

Faulx-les-Tombes (prov. Namur), gîte rural ds. anc. ferme 3 bâtiments, belle situation, au calme et devant une vue except. 081-57.01.03 - www.gesves.com/lasartmeregiterural (V44501)

Blankenberge centre, studio 2-3p., 1er et 3e ét., chamb. sèp., cuis.ég., divan-lit, tv, fiche descriptive avec photos/dem., juill.-août: 300 EUR/sem. 0479-76.22.34. (V44926)

La Gleize, chalet-studio, jard., pièce de reng., alt. 400m, très belle vue, endr. calme, 1 ou 2p., loc. /sem., de juin à oct. inclus, pas d'animaux. 080-78.57.47. (V44498)

Coxyde, apt. mod., 50m. centre, 2ch., 4/6p., parf. ég., sdb, wc, cuis., lv, tv, balc., asc., pl. vélo, we-sem.-qz.-mois. 0495-57.83.14. (V44747)

Week-end de détente en ardennes, Alle/Se-mois, en appartement meublé, pierres du pays, pleine nature, avec jardin. 061-50.13.72. (V44457)

Blankenberge, digue, studio mod., 2p. soign., tt conf., tv, asc., grde terr. sud, 50p. comm., loc. sem., pas d'animaux. 0479-42.55.53. (V44898)

La Panne, apt., 2ch., 5p., face Esplanade, gar., tv, lv, pas d'animaux. 04-227.33.99. (V45048)

Longfaye calme hameau Htes Fagnes, nb. prom., vélo, vtt, ski, anc. ferme, gîtes ruraux 3 épis, clairs spacs. 1-2 ou 3ch. - henri.fagnoule@skynet.be - http://loger.skynetblogs.be - 080-33.97.19 (V44178)

Middelkerke, apt. 4p., face mer, 4e ét., tv/dvd, du 25 juin au 2 juill., août, dern. sem. sept. et svts. 0473-42.48.27 - 060-21.22.79. (V45069)

Rég. Semois, maison tt. conf., 2/6p., grd. jard., vue panor., propr. assur., w-e, sem., qz., ttes. sais. 061-46.40.30 - 0472-55.81.11. (V45033)

Nieuport, apt., liv. lit div. 2p., 1ch., 2 lits, sdb., tv, balcon, 50m mer, gar., sem./qz. 081-61.10.72. (V45003)

Gaume, meublé 90m2, 2ch., cuis. et sdb. équip., liv. 50m2, terr., pisc., pêche/étangs/riv., libre: juin au 31/10, 600 EUR/qz., ph/rp/tx: 063-41.13.60. (V45036)

Nieuport, s/digue, sans voit., 2ch., grd. liv., grd. liv., cuis. ég., tt. conf., terr., 4e ét., gar., juin, juill., août, sept., qz., mois. 02-358.43.93 - 0496-94.46.80. (V45039)

Blankenberge digue, appart. 2ch., tt. conf., 3e ét., aussi à l'année, pr. couple retraité. 0495-17.41.67. (V45024)

La Panne, appart. tt. conf., vue lat. mer, 20m plage, 4p., 4e. ét., prix sem., quinz. 067-33.90.28 - 0473-55.71.14. (V45046)

Coxyde, digue, apt. rénové, 5e ét., 4p., 2ch., sdb., wc, cuis. + liv. mod., tv, radio cd, sept.: 360 EUR/sem. 086-32.21.47. (V45030)

Knokke-Heist, Laguna Beach, stud. 4p., été 50 EUR/j., stud. 2p., 25 EUR/j. tte. l'année, près lac Heist, 700m. mer, 8' pied gare, Duinberg, pisc. int. 0476-78.91.48 préf. soir. (V44814)

Botte du Hainaut, gîtes à la ferme, tr. spacieux et agréab., ds. rég. superbe, salle jeux: ping-pong et autres, terr., bbq. et pelouses. 071-58.83.93 - 0498-41.78.12. (V45028)

Westende très beau studio moderne, coin digue, vue mer, 2è.ét., 4 p., 1ch. sèp., tv, tt. conf., asc., libre du 10 au 17 juill., sem. ou qz. 0478-72.07.05 - 071-34.26.67. (V44882)

Spa, appart. indép./villa, 5min. centre, 6p., 1er. ét., spacs., terr., jard., pas d'animaux, libre août-sept., oct. 081-58.86.46 ou 04-371.36.55. (V44953)

Ardennes, Wellin, 10km Han-sur-Lesse, mais isol., tt. conf., 3ch., meublé, jard., bbq., forêt, prox. 50 EUR/jour. cc. 0479-26.63.62. (V44980)

Westende, digue, studio tr. lux., à .pers. soign., cuis. sup. ég., tv, rad., gde. terr., loc. vélos, animaux non-admis. 0476-82.93.48 (14h) + w-e. (V44372)

La Panne, apt., face à la mer, 6 à 8 pers., spacieux, 2 ch., lumineux, 2è ét. 0479-32.75.55. (V44261)

Westende-bad, luxueux apt. 2ch., tt. conf., 4-5p., situé au calme et à prox. mer, belle vue, balcons plein sud, w-e., sem. ou quinz. 0479-53.55.67. (V44199)

Durbuy-Barvaux, chalet 5-6p. 087-88.10.16 - 0497-18.33.41. (V44952)

Ard., prox. Lavaux-ste-Anne, mais. caract. en pierre, ent. rénov., 3ch., 2sdb., max.6p., mat. bb., jard., terr., vue except. campagne, w-e., sem., pas animaux. 083-68.97.74 - 0477-39.02.42. (V44991)

Knokke, apt., 3 ch., tout équipé, vue sur mer, rens. + photos : knokke.familie5@gmail.com (V44995)

Petit gîte sympa à St-Hubert, 5p., 3ch., tt. conf. Site: www.lepetitsainthubert.be (V44993)

Vall. Lesse, mais. 2ch., calme, forêt, grd. jard., tt. conf., tv., prox. Ravel. 02-762.12.59 - 0475-59.20.20. (V44921)

Middelkerke, digue de mer, magnifique appart., super équip., 2ch., gar., radio/ tv + dvd. 0477-72.87.73. (V44988)

Détente en Ardennes/Bohan, ch. d'hôtes, 80 EUR, 2n. + déj., 2p., loue gîte 8p. 061-41.40.17 - http://lattergaherisson.skyrock.com (V44552)

Westende, studio moderne rénové, 4p., plein centre, 2è ét., vue /mer, tt. conf., tv, w-e., sem., qz., mois. 071-39.65.72. (V44195)

Coxyde, à l'année, appart. 2ch., 6 lits, douche, cuis.ég., cave, gar., vélos, pl. sud, 50m digue, libre, oblig. domicile, 600 EUR/mois chqes. comp. 056-34.99.79 - 0479-56.70.39. (V45005)

La Panne digue, studio 2-4p. + garage + cabine et appart. 3ch., 6-9p., 2sdb. + gar. + cabine de plage, we/sem., juin/sept. 02-523.81.83. (V44849)

Coxyde, grd. rez. 8p., 50m. digue, hyper équip., prox. centre, 650 EUR/sem. en été chqes. comprises et 300 EUR juin/sept/oct. 0479-49.86.11. (V44662)

La Panne, appart. vue mer, 2ch., 2 salles d'eau, 2 terr., cuis. sup. ég., pas d'animaux, gar., vélos, pr. des comm., àpd: 24/09 et svts. 0494-81.21.47 ou 067-33.10.14. (V44585)

Ard., Porcheresse-Daverdisse, gîte spacieux pour max. 15p., 4ch., 2sdb., bbq., jard., plaine de jeux à 8km de Redu, 20km de St-Hubert, Bouillon. www.meliraude.skyrock.com - 0479-59.71.31. (V44379)

Ard. Semois, mais. caract., 14p., spacs., tt. conf., grd. jard., calme, prom., bois, www.oizy.be 061-27.03.19 - 0473-68.70.40. (V45053)

St-Idesbald digue, appart. 4-5p. + bb., 2ch., sdb., tv, dvd, libre àpd: 15/08. 060-31.16.31 - 0475-22.99.38. (V45008)

Westende-Bains, à l., studio sup. conf., à pers. soigneuses, sup. vue/mer 4p., 7è ét., acs., grde terr., spacs., lumineux, mignon. 04-379.40.67 - 0498-78.66.15. (V45050)

Rochehaut/Semois, petite mais. coquette, 2ch., terr., jolie vue, chauff. électr., poêle à bois, 275 EUR/sem. 010-41.04.53 - 0478-46.66.00. (V45051)

Knokke-Heist, Laguna Beach avec piscine, à vendre en multiprop., 1er qz. de juillet, studio 2p., 2.500 EUR. 081-30.38.47. (V45016)

Mariakerke - Ostende, studio neuf, tt. conf., terr., vue mer latérale, 20m de la digue, pas d'animaux. 065-84.13.27. (V45007)

Nieuport-B., apt. 2ch., juin/sept.: 450 EUR/15j., juill./août: 650 EUR/15j. 02-380.90.50. (V45018)

Westende à l. appart. 6 p., 2 ch. vue sur mer, 3è.étage, tt.conf. ent. rén., tv coul., dvd et vidéo, gr.living, cuis.ég. sdb, sem. quinz. 083-21.80.21 - 0475-28.71.36. (V45019)

Middelkerke digue, apt. lux. 130m2, 8p., 3ch., sdb., sdd., 2 wc, cuis.sup.éq., gar., w-e, sem., qz. - http://users.skynet.be/vacances-mer - 080-67.94.02. (V45017)

Gaume, w-e 100 EUR., meublé de vac., jard. 061-32.98.01. (V45055)

Mariakerke, apt. tt. conf., 2ch., 5p., 4e. ét., vue lat. mer, 20m digue, pas d'animaux. 019-63.00.14 - 0498-11.59.73. (V45065)

La Panne , à l. studio moderne, 4p., vue mer, dunes, tv, parking, sem.-qz-mois-an., conf., calme. 081-74.48.45. (V45061)

Coxyde, app., 4/6p., pr. de mer et dunes, park., jard., tt. conf., sem-qz-mois. 058-51.83.09. (V45060)

De Panne Digue, rez de ch., apt., 3ch., sdb., cuis., liv., tv, tél., gar., libre août-sept. et suiv. 064-33.55.63. (V45056)

Nieuport-Bain, appart. 2p. soigneuses + 3 enfnts., accès direct digue-plage, état impeccable. 0476-66.45.46. (V45045)

Dinant, Awagne, gîte à la ferme, tt. conf., avec petit âne pour prom. enfnts., 6ch., village calme, bois, mini-foot, sem., vac., 595 EUR + chqes. 0479-90.87.76 - www.etalon-noir.be (V45015)

# Villégiature (France)

Gerardmer, à l. w-e., sem., appart. 6-8p., vue sup. sur lac, grand calme, prox. prom. 071-51.76.78 - 0474-26.50.83. (V44985)

La Bresse, Vosges, 13km Gerardmer, appart. 2-4p., liv., coin cuis., 1ch.+coin mont. av 2 lits sup., park. priv., tv, vue, loc. ttes. sais., we ou sem. 063-67.78.11 - www.chalet23.izihost.com (V44876)

Bretagne, Plouguerneau, 100m mer, face Phare de l'île Vierge, embouch. fjord breton, nbr. ptes. îles en mer, sur presqu'île avec 4 criques naturelles, maison indépendante. 0477-27.65.14. (V44884)

Provence, Eyguières, St-Remy les Baux, mais. 2ch., tt.conf., l-v, terr. sud, tv/dvd, pisc. gardée, park., 600 EUR/sem. - www.jardindesalpillies.blogspot.com - 0475-76.59.59 (V44889)

Wissant, Côte d'Opale, Pas/Calais, appart. conf., calme, 4-5p., 30m plage, park. pr., pelouse sud, prix interr. 087-54.23.36. (V45020)

Barcarès, mais. 5p., idéal famille, mer 800m, plage priv. 100m, park. priv., ttc., libre jusqu'à oct. 071-77.44.37 - 071-77.77.04 - 071-77.39.39. (V44909)

Port Barcarès, villa 4 faces avec pisc. priv., 3ch., cuis. ég., libre juin-juill.-sept. 0475-41.03.27. (V44962)

Côte d'Azur, villa 6 p., gr.conf., cuis.ég., grde. terr. plein sud avec 47m privé de bord de mer, 1.000 EUR/qz., été 2.000 EUR/qz. 081-65.50.11. (V44696)

Roquebrune, Cap-Martin (Menton), studio 2 pers., tt. conf., mer et comm. à 150m, terr., tv, toutes périodes. 0496-31.57.68. (V44895)

Ardèche, vallée de l'Eyrieux, village Gluiras, à l., bergerie, bien ég., max 6p. 0476-89.91.54. (V44652)

Île de Ré, villa charm., nve, 120m2, 3ch., 6p., tt. conf., cuis. ég., sal., sàm., 2sde + 1 sdb., l-l., jard. clos, nat., prom., plages. 0475-37.31.09 - http://users.skynet.be/fc084568 (V44770)

Narbonne-plage, appart. 4p., tt.conf., terr., park. priv., prox. mer et comm. 071-36.74.46. (V44756)

Drôme, Bourdeaux, entre Vercors et Provence, pisc. 200m, mais. 5p., 2ch., tv, sem.: 275 à 395 EUR, qz.: 500 à 750 EUR. 0474-70.33.31. (V44982)

Quercy, Dordogne, mais. de caract., 4p., commodités ttes proches, calme, jard., loc./sem., 250 à 360 EUR. 0476-42.11.45. (V44742)

Chatel, Hte. Savoie, appart. 4-6p., 2ch., conf., calme, centre, park. priv., balcon ensoleil., vue exc., prix interr. 087-54.23.36. (V45022)

Var, Carcès, agréable villa pl. pied, à 500m du vill., 2ch., tt. conf., jard., terr., bbq., gar., tr. calme, pl. sud, libre àpd. 15/9, 230 à 275 EUR/sem., mois 800 EUR. 0485-25.09.19. (V45059)

Menton, Côte d'Azur, studio 3p., août, sept., oct., prox. mer et commerces, calme. 0496-38.56.54. (V45032)

Baie Mt. St-Michel, Montanel, 2 superbes chambres d'hôtes, prix attractif, accueil chaleureux, repos garanti. - http://chambrehotemontanel.love-blog.fr - 0033-233.68.18.24 (V44961)

Normandie, Calvados, 50m plag., mais. 4-5p., jard. clos, bbq, cuis. ég., lv, m.o., liv. avec cheminée, 2ch., sdb., tt. cf., tte. ann., sem., w-e. 04-226.41.54 ap.20h - 0496-07.70.44. (V45044)

Provence, Gard., beau mas, 10/12p., Val de Cèze, jard., terr., baign. 5', 700 EUR/sem. 010-41.83.14. (V45052)

Bretagne, côtes d'Armor, Baie St-Brieuc, gîtes, 4/6p., 500m bord de mer, tt. conf. 0033 296.34.39.12 (V45049)

Ardèche Sud, Grospierrres (près entrée des Gorges-Vallon), mais. ég., 3/5 ou 6/8p., pisc., tennis, ping, jeux, doc. touristique, agrém. 2\* (hiver aussi: mais.+parking) 0033-674.67.73.37. (V44937)

Du 1 au 15/08, suite désistement, part. loue villa 3ch., env. Béziers. - www.saintgenies.be - 061-21.54.57 (V45010)

Provence, Verdon, villas et gîtes avec pisc., www.immodere.com/villacamdobb.php . 0033-682.40.88.75. (V44930)

Provence, dans ens. rénid., calme, pisc., mais. pl. pied, tt.conf., 4/5p., clim., pt. jard.clôt., terr., park. priv., prix int. et dégress. h-s., loc. tte. l'année. 067-33.90.35. (V44380)

Dordogne, mouli. rén., 6/10p., du 30/06 au 24/07: 750 EUR/sem, ttc., 4ch., 2sdb., gr.terr., jard., ruis., rando, lac et pisc. pr. tennis, pêche... ph./sdem. 02-384.72.09 - 0498-42.98.

## Jeunes africains



## Les mirages du football professionnel en Europe

Chaque année, des milliers de jeunes footballeurs quittent l'Afrique dans l'espoir d'intégrer un club professionnel en Europe. Trompés par des agents escrocs et encouragés par leurs familles, la quasi-totalité de ces adolescents ne voit jamais le terrain d'entraînement et se retrouve à la rue, sans-papiers et sans aucune perspective d'avenir...

**Moussa a 15 ans quand il est repéré à Dakar par un recruteur italien.** Sa famille débourse alors près de 3.000 euros dans l'espoir de le voir signer un contrat avec la Juventus de Turin. Mais, le faux agent disparaît dans la nature avec l'argent. Moussa décide alors de partir en pirogue pour l'Europe. Au cours de son périple, il est abusé sexuellement. Il finit par arriver en France où il est repéré par le Paris Saint-Germain (PSG), qui, finalement, ne lui donne pas sa chance, car il est sans-papiers. Moussa se retrouve à la rue et vit de l'entraide de quelques compatriotes.

À 18 ans, désormais expulsable, il est dans l'impasse.

A 18 ans, Jacques évoluait, lui, dans un club de première division au Cameroun. A ce moment-là, un agent lui fait miroiter un contrat de 10.000 euros par mois pour jouer en première division au Portugal. Arrivé en "terre promise", son salaire est divisé par trois, puis, après quelques mois, Jacques est transféré

dans un autre club de deuxième division. Là, on le met à la porte et on bloque son argent. Il dort deux jours par-ci, deux jours par-là, errant de ville en ville avec son sac à dos. Aujourd'hui, il est lui aussi sans-papiers en France et fait la manche pour survivre.

**Impressionnées par les nombreuses stars africaines et leurs salaires élevés, les familles cherchent à envoyer leurs enfants en Europe.**

"Ces jeunes sont détraqués. Tant qu'ils sont obsédés par le foot, ils gardent espoir, mais après, certains se prostituent, d'autres deviennent dealers. Une fois,

j'ai été appelé à deux heures du matin par un jeune qui voulait me vendre une Mercedes volée...", raconte Jean-Claude Mbvoumin, ex-international camerounais. En 2000, cet ancien professionnel, "halluciné" par ces histoires véridiques auxquelles il avait déjà été confronté au cours de sa carrière en Europe, crée "Culture foot solidaire". En France, destination favorite de ces jeunes, l'association a, ces dernières années, écouté, dépanné et orienté plus de 850 footballeurs mineurs, originaires pour la plupart de Côte d'Ivoire, du Sénégal et du Cameroun.

**"Dès que vous commencez à payer, vous êtes morts"**

C'est au début des années 90, quand ont été rendus publics les salaires des meilleurs du continent qui évoluaient en Occident, que les jeunes ont commencé à partir. Depuis, l'exode a pris de l'ampleur. En 2003, chaque fédération africaine délivrait en moyenne entre 500 et 1.000 lettres de sortie par an, mais beaucoup de jeunes partent désormais sans ce document. "Les stars africaines sont de plus en plus nombreuses en Europe. Du coup, les familles, qui ne disposent d'aucune autre information, cherchent à y envoyer leurs enfants. C'est une forme d'exploitation", observe Jean-Claude.

Seul en Europe, il est très difficile pour l'adolescent de faire marche arrière, même si des stars comme le Camerounais Samuel Eto'o fils, ont eu la sagesse de revenir s'aguerrir au pays après une première tentative infructueuse. "En France, ces jeunes, qui représentent un investissement pour toute la famille, ont tellement

honte qu'ils ne racontent jamais leurs galères. Je me souviens d'un Ivoirien qui avait acheté un maillot à la boutique du PSG sur lequel il avait mis son nom, puis l'avait envoyé à sa famille...", raconte Roméo. "Sur 100 qui partent, 99 échouent. Et pour cause, sur 100 propositions, seule une est généralement vraie !", poursuit-il. Prisonniers de leurs propres mensonges, les jeunes perdent pied, et leurs familles perdent tout contact avec eux...

### S'aguerrir en Afrique

Une partie de la solution pourrait venir d'anciens professionnels qui connaissent les besoins des clubs occidentaux et ceux de leurs pays d'origine. Équato-guinéen, Boris King Moussambani Ebodo, qui a joué en France, en Allemagne, en Autriche, en Chine et en Israël et a vu bon nombre de talents "ne jamais revenir au pays et terminer clochards à Paris", envisage par exemple de créer une académie sur sa terre ancestrale pour former au foot, mais aussi préparer les jeunes à un métier : "Le foot ne doit pas être une acrobatie sans filet. Avec plus d'expérience, un vrai contrat entre les mains et une structure d'accueil sûre, ils auront plus de chances de réussir. Et si ça ne marche pas, ils pourront rebondir en tant qu'hommes et transmettre au pays leurs connaissances."

Un message qui rappelle celui d'un autre grand frère, Roger Milla, qui ne rate jamais une occasion de conseiller aux jeunes de "d'abord prouver ce qu'ils valent en Afrique avant de risquer l'aventure en Europe".

// EMMANUEL DE SOLÈRE STINTZY, INFOSUD-SYFIA

Les prénoms sont des prénoms d'emprunt

## Jouer en Afrique plutôt qu'échouer en Europe

Face aux fausses promesses que leur font de pseudo recruteurs, et désormais informés de la misère dans laquelle ont sombré des grands frères partis jouer en Europe, des jeunes footballeurs choisissent désormais de rester en Afrique. Exemple au Sénégal.

**Magadou Baraye, 24 ans, libéro talentueux et discipliné, a fait un choix courageux.** Celui de faire ses preuves comme footballeur dans son pays, le Sénégal, plutôt que partir en Europe dans n'importe quelles conditions. Depuis cinq ans, il évolue à Dakar en D1, à l'Union sportive de Gorée. Grâce au foot, il gagne près de deux fois plus que le Smic (47.700 Fcfa, soit 70 euros environ). C'est certes nettement moins qu'un professionnel africain évoluant en Europe, mais il ne regrette pas son choix. "J'arrive à aider ma famille", se félicite-t-il. "Si je pars, poursuit-il, ce sera sur des bases claires avec de vrais agents reconnus par la Fifa (Fédération internationale de football association)".

Au Sénégal et ailleurs en Afrique, les initiatives se multiplient localement pour permettre aux jeunes de se construire un avenir chez eux et d'éviter de tomber entre les griffes de faux recruteurs avec leurs belles promesses. Ainsi, depuis 2009 à Dakar, 32 jeunes joueurs sénégalais, âgés de

14 à 18 ans, ont été sélectionnés par Smash (Société de management et d'accompagnement sportif et humain). Dans le cadre de ce projet, des techniciens doivent les suivre avant de les orienter vers des centres de formation de clubs français ou anglais. Petit à petit, la parole se libère et, dans certaines écoles de foot de Dakar, des jeunes qui voulaient aller en Europe, se mettent à dévoiler les noms de faux agents qui les ont bernés. Un premier pas vers une prise de conscience des dangers et la fin de l'impunité. Un ancien joueur sénégalais expatrié en France, qui disait travailler pour un pro dans ce pays et avait promis à une quinzaine de jeunes des visas et des invitations de clubs européens pour des tests, a ainsi été mis en prison en avril dernier, à Dakar. Le faux recruteur attend depuis son procès.

### Tricher sur l'âge

Beaucoup reste cependant à faire pour endiguer le flux de ces jeunes, prêts à tout ou presque pour devenir



Le pays natal peut mener aussi à la gloire : les joueurs du TP Mazembe de Lubumbashi sont devenus champions du Congo et d'Afrique !

les Drogba ou Eto'o de demain. "Il y en a qui réduisent leur âge avec la complicité de leurs parents et de faux agents recruteurs", affirme Alpha Sylla, spécialiste en droit du sport, à la tête d'une école de foot à Dakar. Au Sénégal, lors d'audiences foraines dans les campagnes, il suffit pour un jeune ou ses parents d'avoir trois témoins. La corruption fait le reste. Avec ce nouvel "acte de naissance", les faux recruteurs établissent une pièce d'identité, un passeport, avant d'aller à la recherche d'un improbable visa ; les conditions d'ob-

tention de ce précieux sésame s'étant considérablement durcies ces derniers temps en Europe...

Peu importe aux faux managers qui réclament, pour chaque joueur, 2 à 3 millions de Fcfa (3.000 à plus de 4.500 euros) "sans assurance de réussite aux tests footballistiques et médicaux qui garantissent au candidat un premier contrat professionnel dans un club européen", déplore Alpha Sylla. Des tests de plus en plus sélectifs, car les clubs professionnels européens connaissent les tricheries sur l'âge et sur les papiers et disposent d'un

nombre de places de plus en plus réduit pour les joueurs extra-européens. À tel point que certains d'entre eux préfèrent envoyer leurs recruteurs en Afrique et développer leurs réseaux sur place plutôt que de donner à des jeunes de faux espoirs.

Moins le jeune est armé intellectuellement et sportivement, plus il représente une proie facile... "Les agents recrutent dans les écoles ou centres de foot et les associations sportives de quartiers. Nous ne considérons pas ces jeunes comme des footballeurs", explique Mbaye Diouf Dia, vice-président de la Fédération sénégalaise de football (FSF), faisant référence aux conditions fixées par la Fifa. Notamment, que les clubs africains et européens soient affiliés à une fédération nationale.

Devant cette quasi-impossibilité de venir jouer en Europe sans prendre de risques inutiles - comme ce footballeur ivoirien qui mangeait dans les poubelles à Paris, après son échec aux tests dans un club français - le choix de Magadou Baraye semble raisonnable.

// MADIENG SECK, INFOSUD-SYFIA

## Système immunitaire

## Prévenir et traiter les allergies

Asthme, toux, rhinite, bronchite, conjonctivite, eczéma, démangeaisons, migraines, diarrhée... Derrière ces symptômes se cache peut-être une allergie. L'allergie peut survenir à tout âge mais elle apparaît souvent dès l'enfance et peut être héréditaire.

## L'allergie existe depuis toujours.

Cependant, on constate que les personnes souffrant d'allergies sont de plus en plus nombreuses dans tous les pays industrialisés. Divers facteurs peuvent en partie l'expliquer : les allergies sont mieux connues et plus vite repérées; notre mode de vie a changé et les occasions de contacts intenses et répétés avec certains allergènes se sont multipliées. On pense notamment à l'alimentation industrielle, aux animaux plus présents dans les habitations, à la pollution de l'air chargé de substances qui accroissent la fragilité des bronches. On pense aussi aux acariens et moisissures qui se développent dans nos habitations de mieux en mieux isolées de l'air extérieur et du froid.

## Qu'est-ce que l'allergie?

Le mot "allergie" vient du grec et signifie "réaction différente". En effet, au lieu de défendre le corps contre les maladies provoquées par certains microbes, bactéries, virus..., le système immunitaire des personnes allergiques réagit de manière excessive à des substances qui pour la plupart des gens sont tout à fait inoffensives et normalement tolérées : pollens, poussières, aliments, poils... c'est ce qu'on appelle les "allergènes".

## Respiratoires et de contact

En cas d'allergie respiratoire, les personnes sont d'une sensibilité extrême lorsqu'elles touchent, avalent ou respirent certaines substances. Le principal responsable de l'allergie respiratoire est l'acarien (déjections) qui se trouve à l'intérieur des maisons. Viennent ensuite les pollens (bouleau, noisetier, graminées...), puis les poils d'animaux (cochons d'Inde, hamsters, oiseaux, chats, lapins...). D'autres sources moins fréquentes existent aussi telles que les moisissures, dissolvants, venins d'insectes, poussière de bois...

Dans le cas des allergies alimentaires (à ne pas confondre avec les intolérances alimentaires), les personnes sont exagérément sensibles à l'ingestion de certaines substances qui entrent en contact avec le système immunitaire du système digestif. Ce type d'allergie provoque de l'eczéma (éruptions cutanées avec rougeurs), des œdèmes (gonflements localisés de la peau), des troubles digestifs, de l'asthme, ou pire encore, un choc anaphylactique qui est le degré le plus grave des réactions allergiques. Actuellement, on compte plus de 100 allergènes alimentaires. Les plus connus se trouvent dans les arachides (cacahuètes), les œufs, les crustacés, le poisson, les céréales contenant du gluten, le soja, le lait et autres produits laitiers, les noix et les graines de sésame.

On entend parler aussi d'allergies croisées. Dans ce cas, lorsque la personne est allergique à quelque chose, le fait qu'elle soit en contact avec un allergène ressemblant à celui auquel elle est allergique peut avoir

les mêmes conséquences. Exemple : une personne allergique au pollen de graminées peut présenter une allergie croisée et être allergique aux cacahuètes et tomates.

Les réactions allergiques peuvent être immédiates (dans les minutes qui suivent) ou retardées (plusieurs jours après le contact). C'est alors qu'apparaissent des réactions désagréables (nez bouché, gorge qui chatouille, yeux qui pleurent, rougeurs, gonflements, rhumes, diarrhées, constipation...).

## Comment savoir si on est allergique?

L'apparition de certains signes récurrents (aux changements de saisons, lors d'un passage dans un lieu poussiéreux, en cas de contact avec certaines substances...) peut permettre de faire un lien de cause à effets. C'est le cas également si vous avez déjà souffert d'allergies ou si vos parents, grands-parents ou frères et sœurs souffrent d'une allergie.

Dans un premier temps, votre médecin traitant déterminera par une prise de sang s'il s'agit bien d'une allergie ou de réactions d'hypersensibilité. Si nécessaire, le médecin spécialisé allergologue posera un diagnostic après différents tests.

## Les traitements possibles

La méthode la plus efficace est d'éviter tout contact avec l'allergène ou de supprimer l'allergène de l'environnement.

**La lucite estivale bénigne.** C'est la plus fréquente et la plus bénigne des allergies solaires, due aux rayons UVA. Elle survient surtout chez la femme (80%) entre 20 et 35 ans, indépendamment de son type de peau. Elle apparaît moins de 12 heures après l'exposition au soleil sous forme de petits boutons rouges ou de vésicules au niveau du décolleté, sur les épaules et sur les parties exposées du corps, mais jamais sur le visage. Elle s'associe à des démangeaisons intenses qui disparaissent en une dizaine de jours à condition de ne plus s'exposer au soleil.

**La lucite polymorphe.** Elle peut débuter à tout âge et touche tant les femmes que les hommes, quel que soit leur type de peau. Elle survient dès les premiers rayons du soleil au printemps. L'éruption des boutons n'apparaît qu'après 12 à 24 heures mais elle atteint cette fois tout le corps, visage compris. Cette allergie disparaît si on ne s'expose plus au soleil, mais réapparaît à chaque nou-



Gorge qui chatouille, yeux qui pleurent, nez bouché... des réactions désagréables

ment. Si l'éviction de l'allergène n'est pas suffisante, le médecin pourra prescrire un traitement médicamenteux (corticoïdes, antihistaminiques...) pour prévenir ou empêcher l'action allergique. Un autre moyen est la désensibilisation qui consiste à habituer petit à petit l'organisme à l'allergie pour éviter la réaction, mais attention, tous les allergènes ne peuvent en faire l'objet.

## La prévention avant tout

La fumée de tabac est la source la plus importante de pollution dans les maisons. Éviter le tabac pendant la grossesse et l'exposition au tabagisme passif est certainement la

seule mesure préventive reconnue. De nombreux conseils d'aménagement de l'habitat intérieur peuvent être suivis (éviter les tapis, choisir une literie appropriée, aérer la maison régulièrement, ou à des moments bien précis, éviter l'utilisation de pesticides, de bougies parfumées ou de certains matériaux...). Dans le cas du nourrisson, une attention particulière sera apportée à l'alimentation dès le plus jeune âge. Pour ce qui concerne les allergies alimentaires, il faudra redoubler de prudence en lisant les étiquettes des emballages.

Le problème des allergies est vaste et complexe. Il nécessite de bien identifier le ou les allergènes, de connaître les conseils de prévention et d'évite-

ment, et dans certains cas, d'être suivi par un médecin spécialisé.

// SYLVIE REUTER, INFOR SANTÉ

LA DÉSENSIBILISATION CONSISTE À HABITUER PETIT À PETIT L'ORGANISME À L'ALLERGIE POUR ÉVITER LA RÉACTION

## Pour en savoir plus

La Mutualité chrétienne a publié deux brochures utiles.

> "Les allergies, faisons le point" aborde les différentes formes d'allergies, le dépistage et les traitements possibles.

> "Tabac, et si j'arrêtais?" s'adresse aux fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer.

Vous pouvez obtenir gratuitement ces brochures auprès de votre conseiller mutualiste ou en appelant gratuitement le 0800 10 9 8 7. Vous pouvez aussi les télécharger sur [www.mc.be](http://www.mc.be).

## Gare aux allergies solaires!

Après s'être exposé au soleil, lorsque des petits boutons apparaissent sur la peau et démangent, on pense aussitôt à une allergie. Il existe en réalité trois types d'allergies au soleil.

Après s'être exposé au soleil, lorsque des petits boutons apparaissent sur la peau et démangent, on pense aussitôt à une allergie. Il existe en réalité trois types d'allergies au soleil.

velle exposition. Ce type d'allergie est chronique et revient chaque année avec une tendance à s'aggraver.

**L'urticaire solaire.** Déclenchée par les UVB et les UVA, elle survient uniquement chez la femme, entre 20 et 40 ans, et siège sur les parties du corps habituellement couvertes, mais découvertes pendant les vacances (décolleté, bras, jambes). L'éruption urticarienne apparaît après 15 minutes d'exposition au soleil et s'accompagne de sensations de brûlures et d'engourdissement ou de picotements. Si l'exposition est importante, cela peut même aller jusqu'à des maux de tête et des vertiges, voire une sensation de malaise. L'éruption disparaît en quelques heures dès que la personne se met à l'ombre. Ce type d'urticaire évolue pendant plusieurs années mais la sensibilité finit par disparaître spontanément.

## Une prévention possible

Pour prévenir les allergies au soleil, la solution la plus radicale est bien

évidemment de ne pas s'exposer au soleil. Si ce n'est pas possible, chapeaux à larges bords et vêtements en tissage serré sont conseillés pour empêcher la lumière de passer au travers du tissu. Quant aux produits antisolaires, ils sont peu efficaces contre les allergies solaires mais nécessaires pour lutter contre le vieillissement de la peau et l'apparition de cancers cutanés. Ils doivent être choisis avec filtres UVA/UVB et un indice de protection élevé (supérieur à 30).

Il convient également de consulter un dermatologue car il existe des traitements pour prévenir l'allergie solaire ou atténuer l'éruption lorsqu'elle survient. Des séances de photothérapie par rayons UV en cabine augmentent les défenses naturelles de la peau et diminuent les réactions de défense de l'organisme contre le soleil. Certains médicaments (les caroténoïdes, les antipaludéens de synthèse, etc.) peuvent

également être efficaces. Les antihistaminiques sont surtout indiqués en cas d'urticaire solaire.

Par ailleurs, il est important de faire le bilan des traitements suivis avec son médecin avant de s'exposer au soleil car certains médicaments peuvent provoquer une sensibilité accrue de la peau aux UV. Il en va de même pour les cosmétiques. Il vaut donc mieux éviter l'usage d'huiles essentielles et de parfums avant toute exposition au soleil.

De manière générale que l'on soit allergique au soleil ou non, les conseils suivants sont toujours valables: ne pas s'exposer aux heures les plus chaudes et appliquer au maximum toutes les deux heures une protection solaire adaptée à son phototype.

// JD

>> Source principale : Dr Liliane Marot, Chef du Service de dermatologie des Cliniques universitaires Saint-Luc • [www.saintluc.be](http://www.saintluc.be)



## Le pays a besoin de stabilité et de confiance

Les résultats des élections nous inquiètent. Alors que les problèmes quotidiens et les défis économiques grossissent, nous craignons pour l'avenir du pays. Une politique volontariste offrant des balises et des perspectives est indispensable, sans tarder. La paralysie politique pourrait déstabiliser le pays et nous rendre tous vulnérables.

Alors que le déficit de l'Etat se creuse, que le chômage s'accroît et que la pauvreté s'étend, les débats politiques ont surtout porté sur le communautaire, sur l'arrondissement de Bruxelles-Hal-Vilvorde, sur le confédéralisme. Des sujets somme toute éloignés des réalités quotidiennes de la majorité des citoyens. Les sujets institutionnels sont complexes, difficiles à comprendre et chargés d'émotions. Tout en reconnaissant qu'ils doivent être résolus, les sujets communautaires ne sont évidemment pas à l'origine de la crise économique, du chômage ou du vieillissement de la population.

### La Belgique, un pays où il fait bon vivre

Selon certains, la situation en Belgique serait tellement grave, intenable que la scission du pays est la seule solution. Pourtant lorsqu'on observe le classement de la Belgique, nous nous trouvons plutôt dans le haut du panier. Les classements internationaux l'attestent, notre pays figure dans le top mondial. En termes de richesse nationale par habitant, nous figurons à la 13<sup>ème</sup> place; en termes de développement humain, nous figurons à la 17<sup>ème</sup> place. Enfin, les Belges sont les plus satisfaits, première place, de leur système de soins de santé. Par ailleurs, n'est-il pas révélateur de constater que les fonctionnaires européens – une fois retraités – préfèrent rester en Belgique... pour la qualité de vie ?

A la lumière de ces exemples et de ces comparaisons, les problèmes "institutionnels" ne semblent donc pas avoir trop affecté notre qualité de vie ou avoir empêché le développement de notre "richesse".

### Le communautaire et le déficit public sont éloignés du quotidien des gens

Bien sûr, il y a des problèmes communautaires, bien sûr nous devons prévoir des économies et dégager de nouvelles recettes, c'est-à-dire assainir. Mais surtout, nous devons faire face à une série d'autres défis pour notre société : les inégalités par rapport à la santé, le chômage des jeunes, les problèmes de mobilité, les difficultés de logement, l'intégration multiculturelle, le vieillissement de la population, l'avenir des pensions... Les questions sont complexes. Les réponses ne seront pas simples et ne se réduiront certainement pas à des formules,

des slogans du type "il n'y a qu'à..." En outre, elles ne sont pas nécessairement liées à des moyens financiers. Aborder ces questions nécessite un débat de fond et implique des choix de société : plus ou moins de redistribution des revenus, plus ou moins de transports publics, quel type de politique de santé, en faveur de qui, mieux financer les pensions légales ou encourager les pensions complémentaires, redistribuer le temps de travail ou ...

Les gens attendent des orientations pour être rassurés. Si la politique n'aborde pas ces questions, chacun cherchera sa solution avec ses moyens et ses capacités. Ce sera "la loi de la débrouille", et on connaît déjà les gagnants...

### Stabilité et engagement politique, essentiels pour un avenir meilleur

La "richesse", la qualité de vie, le développement humain atteints en Belgique sont le résultat de travailleurs, d'entrepreneurs, de mouvements sociaux, de citoyens, d'hommes et de femmes politiques œuvrant ensemble pour que demain soit "meilleur". C'est le fruit de compromis, d'équilibres, de choix et de renoncements.

Si nous sommes arrivés à ces beaux résultats, c'est par la volonté du dialogue, par le partage de valeurs telles que la solidarité, la justice sociale, l'équité. Dans le domaine de la santé, et en particulier de l'assurance soins de santé obligatoire, nous l'expérimentons depuis plus de 50 ans. Francophones et néerlandophones dialoguent chaque jour. La concertation est permanente entre les acteurs de la santé. La solidarité entre malades et bien portants, jeunes et personnes âgées, entre les différentes classes socio-économiques est le fondement du système. Cette stabilité et cet engagement politique créent un climat de confiance qui libère les rêves, donne l'audace d'investir et rassure pour l'avenir.

**Notre société est pleine de talents, d'énergie, d'avenir. Dans un climat d'ouverture, de dialogue et de solidarité, ces "forces" peuvent s'épanouir en harmonie. C'est une question de volonté et de choix politiques, pas nécessairement de moyens. Vous pouvez compter sur nous pour ce pari gagnant !**

## ça se passe

### // Réussite scolaire

Mauvais bulletin, échecs répétés, dyslexie, conflits à la maison... Comment s'en sortir ? L'asbl Magellan Education organise pour les jeunes, à Namur, Liège et Charleroi, des formations en méthodes de travail, des cours particuliers en math et sciences par des professeurs agrégés et des consultations psychopédagogiques pour redynamiser toute la famille vers la réussite scolaire.

Rens > 081/46.19.00 • www.magellaneducation.be

### // Papillons

Le w-e du 31 juillet au 1<sup>er</sup> août, pour vous faire découvrir les espèces de papillons de nos régions, Natagora organise pour la 4<sup>ème</sup> année consécutive "Devine qui papillonne au jardin?"

Rens > 02/893.09.91 • www.natagora.be

### // Développement durable

Du mercredi 22 septembre au vendredi 24 décembre, le centre d'éducation relative aux interactions santé environnement organise une "formation en éducation au développement durable et aux interactions santé-environnement". 8 semaines de cours et 5 semaines de stage: les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 16h et le mercredi de 9h à 12h. Séance d'information le 2 septembre à 10h.

Lieu : 6, rue des Rivageois - 4000 Liège.

Rens > 04/254.76.21

• http://www.formation-cerise.be

### // Orientation scolaire

Le samedi 3 juillet, l'Ecole des Parents et des Educateurs organise une formation: "Aider les jeunes à s'orienter en fin de secondaire". Prix: 70 EUR.

Lieu : 62, av. de Fré - 1180 BXL.

Rens > 02/733.95.50 • www.ecoledesparents.be

### // Initiation à la vidéo

Du 5 au 9 juillet et du 12 au 16 juillet de 13h à 16h, le CTV médias asbl organise pour les 12 à 15 ans, un stage d'initiation à la vidéo. Ecriture d'un scénario, préparation du tournage... Prix: 90 EUR.

Lieu : 60, rue Félix de Keuster - 1150 BXL.

Rens > 02/735.22.77 • www.ctv.be

### // Clown thérapie

Du 18 au 25 juillet, Art clown et thérapie asbl organise deux ateliers: "Se découvrir par la voie du clown" pour découvrir les fondements du clown envisagé comme un art de la relation à soi et à l'autre.

Rens > 04/344.00.23 • asbl.act\_a@teledisnet.be

### // Visites découvertes

Laeken découverte asbl organise des visites guidées les dimanches en juillet. A noter: Le 4, "Léopold II urbaniste, promoteur et propriétaire à Laeken". Le 11, "Le plateau du Heysel". Le 18, "Le cimetière de Laeken et ses deux églises". Le 25, "L'habitat Laekenois: maisons bourgeoises et logement populaires". Prix: 3 EUR par visite.

Rens > 0479/39.77.15

www.laekendecouverte.be

### // Environnement

Vents d'Houyet asbl organise en résidentiel et non résidentiel, 3 stages nature pendant les vacances. Du 5 au 9 juillet, "Les baladins du vent": animations autour du vent. Du 12 au 16 juillet, "L'arbre à cabanes": jeux et constructions dans les bois. Pour les enfants de 5 à 12 ans. Prix: 60 EUR. par stage.

Du 19 au 23 juillet, stage résidentiel: "Le peuple du vent": immersion en yourte pour découvrir la Mongolie et vivre au plus près de la nature... Pour les 8 à 12 ans. Prix: 150 EUR.

Rens > 082/64.63.05 • www.vents-houyet.be

### // Stage de cuisine

Du 12 au 16 juillet et du 16 au 20 août de 9h à 17h, l'asbl Le Rayon Vert organise un stage de cuisine pour les 8 à 12 ans: apprendre à cuisiner des repas simples et confectionner un livre de recettes. Prix: 150 EUR.

Rens > 02/420.21.26

http://www.lerayonvert.be

### // Stages clowns

Du 5 au 16 juillet, l'Espace Catastrophe organise des stages internationaux axés sur le jeu clownesque. S'adressent aux artistes professionnels et à tout public selon les stages.

Rens > 02/538.12.02 • www.catastrophe.be

### // Apprivoiser son stress

Les 17, 18 et 25 juillet ou les 8, 21 et 22 août, les Centres Espace-Projet et Entre Ciel et Terre proposent l'atelier "3 jours pour apprivoiser son stress". S'adresse aux personnes fonctionnant en état d'urgence en raison d'un stress important.

Lieu : 39, rue Loiseau - 5000 Namur.

Rens > 081/73.22.15 • www.espace-projet.be

### // Sport et dépendances

Le lundi 28 juin à 19h, Prospective Jeunesse et Psychosport organisent une conférence: "Sport et dépendances". L'usage des produits psychoactifs est répandu dans le milieu sportif. Quand doit-on s'inquiéter?... S'adresse au monde sportif et aux professionnels de la santé. Prix: 5 EUR.

Lieu : 144, chée d'Ixelles - 1050 BXL.

Rens > manuel@psychosport.eu

• www.prospective-jeunesse.be

### // Théâtre

Les 25 et 26 juin à 20h, l'asbl la Troupe du Possible constituée de femmes et d'hommes ayant vécu une expérience psychiatrique, présente une pièce: "DSM IV : Normopathie d'une société bien rangée". Prix: 15 EUR.

Lieu : 1, chemin du Gymnase - 1000 BXL.

Rens : 02/649.17.27 • www.poeche.be

### // Jeux d'antan

Le w-e du 26 et 27 juin, l'asbl Musées et société en Wallonie organise dans une vingtaine de musées wallons: "A vous de jouer" pour (re)découvrir des jeux déjà présents il y a bien longtemps. Au programme: jeu du serpent, dés, marelle, osselets et hochets... De 0 à 99 ans.

Rens > 081/42.00.50 • www.archeopass.be

### // Langue des signes

Jusqu'en avril 2011, l'asbl Parthages propose à Louvain-La-Neuve et Bruxelles, un cycle de formation intensive en langue des signes, sur 3 années, un module de 32h à raison d'1h par semaine entre 17 et 20h. Niveaux élémentaire, pratique et avancé.

Rens > 02/527.30.40 • http://www.parthages.be

### // Economie sociale

Le mercredi 23 juin de 9h à 12h30, l'asbl Solidarité des alternatives wallonnes et bruxelloises organise un petit déjeuner de l'économie sociale: "Emplois durables et insertion: quelles pistes et quelles opportunités?" Comment pérenniser des emplois pour un public défavorisé? Analyse de l'actualité dans le domaine.

Lieu : 17, pl. de l'Illon - 5000 Namur.

Inscr > 071/53.28.30 • www.saw-b.be

### // Trouver sa voix

Du samedi 10 au dimanche 11 juillet, l'asbl Ex-Tensio organise un w-e de ressourcement et de partage autour du travail de la voix. Comment poser sa voix? Comment l'utiliser sans la fatiguer?

Lieu : 11, rue du Saulchoir - 7500 Tournai.

Rens > 0474/32.56.42 • www.ex-tensio.be

### // Champignons

Du 7 au 15 octobre, le Domaine de Nivezé organise la semaine des champignons. Au programme: promenade guidée, conférence sur les champignons sauvages et comestibles, cueillette de plantes et ateliers cuisine... Prix: 445 EUR.

Rens > 087/79.03.13 • promo@niveze.be

### // Yoga

L'asbl Centre de Santé La Mouette - Templeuve organise le w-e du 10 au 11 juillet, un stage de yoga. Prix: 145 EUR.

Rens > 069/55.84.24 • www.lamouette.be

Retrouvez tous les articles du journal sur [www.enmarche.be](http://www.enmarche.be)

Sur le même site : consultez les archives depuis 2000 ; abonnez-vous à la lettre électronique pour lire, en primeur, le dernier numéro paru.

