

déchets

Trier n'est qu'un premier pas

Les bons réflexes de tri sont acquis. Mais réduire les déchets doit se penser lors de la production et des achats.

PAGE 6

Toussaint

Sans fleurs, ni couronnes

Peut-on mourir sans que personne ne s'en rende compte, sans que personne ne nous rende hommage ?

PAGE 3

maladie

L'invalidité n'est pas une fatalité

Il faut donner une chance de réinsertion aux personnes qui ont dû quitter leur travail pour des raisons de santé.

PAGE 8

alimentation

Tofu, quorn, lentilles...

Les aliments riches en protéines végétales ont de nombreuses vertus. Comment les mettre dans notre assiette ?

PAGE 9



L'Hospi Solidaire : une couverture prête à opérer

PAGE 7

Conseils juridiques

Les arbres de mon voisin me privent de soleil, que puis-je faire ?

Ombre, dépôt de feuilles mortes, chute de marrons, etc. Les causes de conflits de voisinage sont variées et nombreuses. Que faire lorsque vous ne parvenez plus à communiquer avec votre voisin ?



Même en cas de menace sur un mur, l'abattage d'un arbre nécessite bien souvent un permis d'urbanisme.

Avant tout, observons les règles de base à propos des distances des plantations. Sur son fond, c'est-à-dire son terrain, chaque propriétaire fait ce qu'il veut, mais son droit ne doit pas nuire à l'exercice du droit de son voisin. Dès lors, certaines règles existent.

Le Code rural énonce qu'en matière de plantations, le propriétaire doit respecter les usages applicables dans chaque canton (1). S'il n'y en a aucun, il devra respecter les distances suivantes :

- > 2m pour les arbres de haute tige,
 - > 0,5m pour les arbres de basse tige.
- La distance est calculée à partir du centre du tronc et non pas de sa circonférence.

Notez que certains usages prévoient des règles sensiblement différentes. A titre d'exemple, les haies peuvent

parfois être plantées à une distance de 0 cm ! Pour connaître les usages de votre canton, rendez-vous au greffe de la justice de paix. Quant aux règlements communaux, ils sont disponibles auprès du service communal compétent en la matière.

Les distances prévues connaissent toutefois certaines exceptions :

- > Les **arbres trentenaires** même plantés à une distance non-réglementaire ne pourront en principe pas être arrachés.
- > Les **arbres et haies remarquables** (2), en Wallonie, ne seront arrachés que si un permis d'urbanisme est délivré. On entend par arbres et haies remarquables, des plantations qui, grâce à des caractéristiques particulières, ont été répertoriées et enregistrées par la Région wallonne. Cette liste est disponible soit à l'administration com-

munale, soit à la direction des espaces verts de la Région wallonne (3). A Bruxelles, tout abattage d'arbre de haute tige nécessite un permis d'urbanisme (4).

> Les **essences indigènes** constituées en bandes continues bénéficient également d'une attention particulière en Wallonie. L'objectif étant de préserver la flore de ces régions, l'arrachage de telles espèces sera évité.

Précisons toutefois que tous les tempéraments ci-dessus seront, en principe, sans effet si le trouble causé par les plantations est excessif, même si les arbres sont trentenaires ou plantés à une distance réglementaire. Par exemple, une ombre excessive, des chutes de feuilles ou d'aiguilles bouchant les canalisations, etc. Dans ces situations, l'équilibre entre les deux fonds est rompu et devra donc être rétabli par arrachage si nécessaire. Inversement, même si les distances n'ont pas été respectées, une personne ne peut abuser de son 'droit d'arrachage'. Si l'arrachage cause au voisin un dommage disproportionné par rapport au bénéfice que l'autre partie en retire, le juge peut rejeter la demande.

Bref, en matière de conflit de voisinage, les règles sont nombreuses et l'issue d'un différend est souvent incertaine, d'autant que le juge dispose d'un large pouvoir d'apprécia-

tion. Il est donc probable que la voie judiciaire ne réponde pas entièrement à vos attentes. Face à ce constat, nous vous conseillons vivement de trouver une solution amiable avec votre voisin. Rétablir la communication est certainement l'issue la plus bénéfique pour tous les protagonistes.

Quelles solutions au conflit de voisinage ?

• La médiation

Si vous ne parvenez plus à communiquer avec votre voisin, l'intervention d'un médiateur pourra être utile. Cette personne neutre a pour mission de désamorcer une situation de tensions et d'essayer, d'une part, de rétablir le dialogue entre les deux voisins et, d'autre part, de les aider à trouver ensemble une solution équilibrée et équitable. La plupart des conflits de voisinage se résolvent lorsque chaque partie entend et comprend le point de vue de l'autre. Sachez que de nombreuses villes et communes proposent un service gratuit de médiation de quartier.

• La conciliation

Ce mode volontaire de résolution de conflit s'apparente à la médiation. Les principales différences étant que le juge occupe le rôle de médiateur et

que l'accord que vous trouverez est obligatoire.

La demande en conciliation, gratuite, doit être introduite auprès du greffe de la justice de paix. Le juge écoute les parties et les aide à concilier leurs points de vue divergents. Si les parties trouvent un accord, un procès-verbal de conciliation est dressé par le juge de paix. Il sera obligatoire pour les parties.

• La justice de paix

Si vous ne souhaitez pas discuter ou que les tentatives d'accords amiables ont échoué, il vous reste toujours la possibilité d'introduire une requête auprès du juge de paix. Celui-ci tranchera le conflit en fonction des arguments des parties. Notez que dans ce domaine, le juge possède un large pouvoir d'appréciation. On observe donc des jugements forts différents en fonction des cantons.

// ASBL DROITS QUOTIDIENS

- (1) Article 35 du Code rural.
- (2) Pour plus d'explications sur la notion d'arbres et de haies remarquables, visitez le site http://environnement.wallonie.be/dnf/arbres_remarquables/index.html
- (3) Direction des espaces verts de la RW, av. Prince de Liège, 15 à 5100 Jambes - 081/33.58.31. C.LOUIS@mrw.wallonie.be
- (4) Direction des Monuments et des Sites de la RB, CCN, rue du Progrès 80 à 1035 Bruxelles - 02/204 28 93 ou 91 <http://arbres-inventaire.irisnet.be>



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

Le service social vous informe

Le remboursement des soins de santé des enfants de parents séparés

Les soins de santé des enfants peuvent faire l'objet de litiges entre les parents séparés ou divorcés : remboursement des attestations de soins, partage des gros frais médicaux... Voici les dispositions légales qui guident la mutualité en cette matière (1).

Par principe, en l'absence de mention spécifique, lorsque la mutualité reçoit une attestation de soins dont l'enfant a bénéficié, elle effectue le remboursement des frais sur le numéro de compte du titulaire de cet enfant (c'est-à-dire l'adulte qui en a la charge, pour la mutualité).

Toutefois, s'il est fait mention d'un autre numéro de compte – par exemple celui du parent qui a supporté les frais –, que la personne s'est identifiée et a signé la demande, alors le remboursement peut être effectué sur cet autre numéro de compte.

Cette manière de procéder vaut pour tout dossier et pas uniquement dans le cadre d'un divorce ou d'une garde alternée. Ainsi, on pourrait rembourser des soins à un grand-parent alors que l'enfant habite avec ses parents. En effet, on

CHAQUE PARENT A LE DROIT DE RECEVOIR LE REMBOURSEMENT D'UNE ATTESTATION DE SOINS QU'IL A PAYÉE POUR SON ENFANT.

peut supposer que le grand-parent a supporté lui-même les frais de santé puisqu'il a les attestations de soins en sa possession.

Par contre, les remboursements effectués dans le cadre du Maximum à facturer (lorsque le plafond des quotes-parts en soins de santé est atteint) sont en principe effectués automatiquement sur le compte du titulaire de l'enfant. Or, il peut arriver que ce soit l'autre parent qui ait payé des tickets modérateurs élevés...

Cela peut parfois causer des problèmes qui devront être réglés par les parents eux-mêmes.

Lorsque les soins de santé représentent de gros frais exceptionnels (lunettes, traitement d'orthodontie, hospitalisation...), les parents doivent se référer à la convention ou au jugement qui règle les questions ayant trait à l'enfant pour déterminer

dans quelle mesure chacun supporte ces frais. En cas de conflit, si les parents ne trouvent pas de terrain d'entente, ils peuvent retourner devant le juge.

De même, si la mutualité a remboursé des frais élevés au père, par exemple, alors que la prestation initiale avait été supportée par les deux parents, il n'appartient pas à la mutualité de récupérer auprès de lui une partie de son intervention pour la verser à la mère... Dans ces situations, l'avocat d'une des parties demande généralement à la mutualité de lui fournir le relevé des soins remboursés. C'est lui qui se chargera de récupérer les sommes dues auprès de l'autre partie.

Les relevés de soins

Lorsque l'enfant est majeur, le relevé des soins remboursés lui est transmis personnellement. Lorsque l'enfant a moins de 18 ans, même si les parents ne vivent pas en-

semble, chacun est censé agir avec l'accord de l'autre... Il n'y a donc pas de distinction selon que le parent a, ou non, la garde de l'enfant.

La mutualité peut donc délivrer des relevés de soins au parent qui n'a pas la garde de l'enfant ou qui n'a pas l'enfant à charge d'un point de vue mutualiste. Toutefois en cas de déchéance de l'autorité parentale, elle refusera de les transmettre si elle a été valablement informée. De même, lorsqu'il s'agit de délivrer des renseignements concernant l'enfant, seul le fait d'être le père ou la mère de l'enfant doit être pris en compte. La question du titulaire mutualiste ne se pose pas... En cas de doute, la mutualité demandera au parent la preuve du lien de filiation. Attention, s'il s'agit d'un tuteur, il faut un écrit de celui-ci avec une copie du jugement déclarant qu'il est bien le tuteur de l'enfant.

En cas de tension perçue entre les deux parents, le service Soins de santé de la mutualité peut choisir

d'envoyer le relevé, par courrier, à chacun des parents.

// LE SERVICE SOCIAL DE LA MC

>> Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à vous adresser à votre conseiller mutualiste.

(1) Dans l'édition du 15 juin 2010, nous avons vu quelles règles président à l'ouverture du droit aux soins de santé pour l'enfant de parents séparés, et ce qu'il en est de la carte SIS.

Le service social de la MC

Conseil, écoute et accompagnement : les centres de service social de la Mutualité chrétienne sont à votre disposition pour toute question sociale. Pour en savoir plus sur les missions du service social et connaître les horaires de la permanence sociale proche de chez vous, consultez le dépliant "Le service social" disponible dans tous les points de contact de la MC ou auprès du 0800 10 9 8 7.

A suivre...

Sans fleurs, ni couronnes

Toussaint. Visite au cimetière. "Il y aura des monticules où l'on ne se pressera pas, pour dire, avec des fleurs, qu'on n'oublie pas un cher disparu".

Dans le cimetière de ce petit village sur les hauteurs de Namur, des enfants jouent. Ils jouent ? Est-ce bien le lieu ? Encore peu aguerris aux angoisses de la mort, ils déambulent entre les tombes comme ils se baladeraient dans la sapinière toute proche. Ils viennent saluer leur vieille voisine étendue maintenant sous une pierre tombale. Ils lui offrent quelques fleurs. Et pas à elle seulement. Car, tout en accomplissant une récolte d'escargots accrochés sous les couronnes mortuaires aux teintes un peu passées, ils rééquilibrent la répartition des fleurs pour les morts. A ceux qui n'en ont pas, ils apportent le surplus qui couvre d'autres. Ils ramassent çà et là des reliquats d'un montage floral pour agencer un petit bouquet à destination des oubliés.

Les oubliés. En termes funéraires, on parlera des indigents. "Une façon pudique, écrit le photographe Frédéric Pauwels, de nommer les SDF dont les corps sans vie sont retrouvés sur la voie publique. Les personnes âgées qui ont vieilli seules et rendu leur dernier soupir à leur domicile, au home ou à l'hôpital, sans un proche à leur chevet. Ou pour lesquels les familles sont trop désargentées pour payer les funérailles." Le photographe écrit, décrit surtout par l'image, des situations que l'on ne peut qu'imaginer. Son reportage est superbe. Intitulé "Non, Jan t'es pas tout seul" (1), il déroule le trajet suivi par le cercueil, de la morgue à la mise en terre, de deux de ces oubliés. Il affiche aussi la maigre présence, brève mais respectueuse, de ceux dont le métier est d'accompagner le mort. Ainsi, "Alain aura pour dernier entourage quatre porteurs de cercueil et le chauffeur du corbillard. L'employé de la morgue [le] salue une dernière fois (...)"

Alain rejoint la parcelle réservée par la commune à ceux qui, sous terre, entreront encore un peu plus dans l'anonymat. Une butte de terre marque la présence du corps. Un chiffre permet de retrouver dans les listings le nom et l'âge du décédé. "A Bruxelles-Ville, le nombre d'inhumations de personnes indigentes augmente chaque année, constatait en 2007 la Fondation Roi Baudouin (2). La moyenne annuelle est de 100 à 120 personnes. Le CPAS d'Anvers (en Flandre, bon nombre de communes délèguent leurs obligations en la matière à leur CPAS) finance entre 400 et 500 funérailles par an. Il y en a eu 107 à Liège en 2006. De grosses communes bruxelloises comme Schaerbeek, Ixelles, Forest ou Uccle recensent, chacune, entre trente et cinquante cas par an, soit un peu plus que Namur, Mons et La Louvière (respectivement 36, 24 et 23 inhumations en 2006)". A mesure que l'on s'éloigne des grandes villes, les chiffres diminuent. Au point de n'être plus que situation exceptionnelle dans les campagnes. En trente ans de carrière, la responsable de l'enterrement des indigents à Beauvechain n'a connu que quatre cas. Ces parcelles de pauvres, ces terres communes, accueillent les corps pour une durée de cinq ans. Parfois un peu plus. Puis elles seront réaffectées... à d'autres sans doute.

En 2004 naissait à Bruxelles le "Collectif morts de la rue". La découverte de deux corps sans vie dans le métro, morts à cet endroit depuis plusieurs mois, avait provoqué l'effroi, la révolte. Pouvait-on mourir sans que personne ne s'en rende compte ? Sans que personne ne s'en soucie ? A proximité immédiate de la vie débordante de la ville, des passages incessants de milliers d'autres gens ? Comme à Paris, le Collectif voudrait "qu'aucun être humain ne soit oublié" et que chacun soit enterré dignement. Et comme en témoigne ATD Quart Monde, membre du Collectif : "faire mémoire des personnes qui sont mortes dans la rue, rechercher et sauvegarder leur identité, leur vie est un travail quotidien".

Anonyme et sans le moindre bruit

Pas d'annonce dans les journaux pour ceux que la mort sociale a déjà atteint. Les travailleurs sociaux, les compagnons de déboires peuvent apprendre des mois plus tard le décès de celui ou de celle qu'ils ont côtoyé. C'est une des premières actions du Collectif, d'associations (3), de prêtres : ils s'arrangent avec les communes pour être mis au courant et battre le rappel. Puis, rendre hommage. Par une présence, une cérémonie religieuse, une plaque pyrogravée placée sur la tombe de fortune, un recueillement, une bougie allumée un jour par an ou plus longtemps.

Depuis peu, l'hommage se fait solennel, comme à l'Hôtel de Ville de Bruxelles. Observateur d'un même mouvement à Paris, l'anthropologue Patrick Declerck juge sévèrement certaines cérémonies : "il sévit actuellement, en terre de France, une mode nouvelle, conviviale et charmante : celle de la mise en scène publique des larmes de crocodile que la République toute entière, par le truchement de quelques-uns de ses représentants attristés et pour l'occasion sobrement vêtus, verse régulièrement à la mémoire douloureuse de nos chers disparus de la rue" (4).

Certes, ils sont louables les efforts des communes pour offrir aux indigents une inhumation digne de ce nom. Mais, "les démarches pour améliorer les funérailles des défunts de la rue restent le souci d'une minorité d'hommes de terrain et des sans-abris eux-mêmes", constate Justine Moors dans son mémoire sur le sujet (4). (...) La prise de conscience des citoyens 'insérés' sur la dure réalité de ces morts, n'est pas encore d'actualité". Si leurs parcours de vie sont décortiqués, si les possibilités de leur réinsertion sont soumises aux expertises, si leurs conditions de vie sont régulièrement médiatisées, le moment de leur mort et le devenir de leurs cendres, eux, ne préoccupent fondamentalement pas grand monde.

François, ancien homme de la rue carolo, suggère : "Beaucoup de morts n'ont pas de famille. Je pense qu'il faudrait aller au cimetière, choisir une tombe de pauvre où il n'y a pas de nom et saluer le mort inconnu".

// CATHERINE DALOZE

(1) A regarder sur www.fredericpauwels.be/ - rubrique "presse".(2) "Un adieu digne pour tous. Les funérailles des personnes indigentes", 2007. Document téléchargeable sur le site de la Fondation Roi Baudouin www.kbs-frb.be

(3) Citons l'Association pour l'inhumation et la crémation, qui à travers un réseau de bénévoles, assure une présence aux funérailles et dépose une fleur.

(4) Propos recueillis par Justine Moors dans son mémoire "Les sans-abri : de la mort sociale aux funérailles. Le retour vers la société des humains ?", année académique 2009-2010, ULG, Département des Arts et Sciences de la communication.

Enquête

Le Belge est-il généreux ?

L'Institut pour un développement durable (IDD) s'est intéressé à la "générosité des Belges". Parmi les multiples facettes de cette noblesse d'âme, l'Institut s'est penché sur les dons en argent et les dons en temps.

Les chiffres issus des statistiques fiscales et des enquêtes sur le budget des ménages, révèlent la stabilisation des dons en argent depuis la fin des années 90. Quant aux sommes versées, les ménages donateurs offriraient en moyenne 300 euros par an. "Un peu moins de 20% des ménages donnent de l'argent, mais ils sont probablement plus nombreux, si on tient compte des dons sous la forme de l'achat de produits - par exemple lors des opérations CAP48 ou Télévie", indique l'Institut. Le croisement des données met à jour un autre aspect : la corrélation entre le revenu du ménage et le montant de ses dons. "La proportion des ménages donateurs augmente avec le revenu de ceux-ci ; mais la générosité relative diminue. A savoir : les dons faits par les ménages aisés représentent une proportion moindre du revenu disponible".



© Philippe Turpin/Belpress

En ce qui concerne le don de temps, l'Institut s'est appuyé sur les enquêtes relatives à l'emploi du temps, menées en Belgique. D'après l'analyse des réponses classées sous la large rubrique "vie associative", l'IDD commente une série de données qui concernent le temps consacré à des activités du type "engagement social". Ainsi, le Belge consacrerait en moyenne 39 minutes par semaine à ce genre d'activités, soit l'équivalent de 4,5% du temps qu'il consacre au travail rémunéré, ou encore 3,8% du temps consacré à la télévision. En bref,

pas grand-chose. Parmi les plus généreuses, on trouve les personnes dans la tranche d'âge 65-75 ans ; tandis que les 25-39 ans, plus occupés par le travail, la formation, l'éducation des enfants..., emplissent moins les colonnes des activités bénévoles.

Il n'est assurément pas simple de quantifier la "générosité". D'autant qu'elle peut se traduire de nombreuses manières. Un cadeau, un don à un projet, un soutien du type mécénat, une heure consacrée à une personne en difficulté, un prêt, la participation à l'animation

d'un quartier, d'une école, d'une association proche... les occasions d'exercer notre altruisme ne manquent pas.

"Les résultats présentés par l'IDD sont des indicateurs. Ils ne disent pas tout, certes, mais ils interpellent néanmoins", remarque Philippe Defeyt, directeur de l'Institut et désireux de voir se développer "toutes les formes de générosité dont l'homme et la femme sont capables". Quant à déterminer si nous mettons plus ou moins en pratique notre altruisme, la question reste posée dans notre quotidien. Elle est à explorer encore, et pas uniquement par les chercheurs.

// CD

>> Plus d'infos : Institut pour un développement durable • 010/41.73.01 • www.iddweb.be

En marge...

Le papillon, l'ours et le dictionnaire

Il était une fois un petit pays paisible ayant à sa tête un vieux roi débonnaire. Le territoire du royaume était partagé en deux parties : l'une avait choisi comme chef un élégant papillon et l'autre, un ours mal léché. Le cauchemar du vieux roi était qu'il devait absolument nommer un Premier Ministre. Or, il ne pouvait le faire qu'avec l'accord de l'ours et du papillon qui, hélas, ne parlaient pas la même langue. La difficulté se corsait par l'insistance d'une libellule aux ailes bleuâtres qui tournicotait autour des deux chefs pour s'immiscer dans leur confrontation.

Alors le vieux roi commença par prendre sagement l'avis de tous les grands et petits chefs du royaume. Comme de coutume en pareille circonstance, le roi devait choisir un "informateur". Ce fut l'ours. Le vieux roi souhaitait partir en vacances et nommer sans tergiverser le papillon comme "formateur", c'est-à-dire Premier Ministre.

Prudentissime, le papillon n'accepta qu'une mission de "Préformateur". Il se mit au travail, multiplia les conciliabules secrets avec l'ours et tous les chefs, sauf avec la libellule.

Frustrée d'être ainsi ignorée par le papillon, la libellule décida de séduire l'ours en l'invitant à déjeuner sans discrétion dans un restaurant super étoilé. Après ces agapes, l'ours aurait soudain formulé de nouvelles exigences. Coup de colère du papillon, et les négociations furent rompues.

Le roi confia alors à deux vieux sages un rôle de "médiateurs". En vain. Finalement, le papillon et l'ours se reparlèrent mais froidement. Ils ne s'accor-

dèrent que pour charger des amis petits chefs de "Haut Niveau" de préciser la pensée de chacun. Les rapprochements progressaient mais cela n'arrangeait pas l'ours qui torpilla le groupe de "Haut Niveau" par le retrait de ses représentants.

La crise devenait-elle inextricable ? Non car la richesse du vocabulaire royal n'était pas encore épuisée. Pour apprivoiser l'ours, le roi le bombardait "Clarificateur". Après une bonne semaine de confession de tous les chefs (sauf la libellule), l'ours accoucha d'une copieuse note. Il n'eut pas, selon les bons usages, la délicatesse de présenter son document d'abord au roi et au papillon mais plutôt à des petits copains journalistes. Courroux du papillon qui, à la minute, rejeta l'œuvre de l'ours affirmant que le "Clarificateur" n'avait clarifié que ses propres exigences inacceptables. L'ours se déclara alors gravement humilié et annonça qu'il se retirait dans une longue bouderie.

Pauvre roi. La situation cette fois était désespérée. Les ressources de son dictionnaire avaient été complètement pillées ! Quel dépanneur inventer après un informateur, un préformateur, des médiateurs, un clarificateur ? Un démineur ? Non, car le titre était réservé à un autre ours. Pacificateur ? Non car le pays restait calme. Bingo ! Géniale trouvaille : le roi a déniché un "conciliateur".

Cher et patient lecteur, vous souhaitez connaître l'épilogue de cette trop longue histoire ? Moi aussi !

DÉSIRÉ VÍHOUX

> Aide pour divorcés étrangers

La Fondation Roi Baudouin lance un appel à projet "Divorce en exil" pour soutenir les acteurs de terrain actifs dans l'aide aux hommes et femmes migrants qui vivent un divorce. Asbl, association de fait ou institution publique peuvent remettre leur candidature jusqu'au 15 décembre. Le projet devra apporter une aide concrète à des migrants connaissant des difficultés dans leur couple. Les bourses attribuées s'élèveront de 2.000 à 6.000 EUR.

INFOS : 070/23.30.65 - WWW.KBS-FRB.BE

> J&S on tour

Le mouvement Jeunesse et Santé se lance le défi de montrer sa diversité sur un blog. 13 régionales, une coordination nationale, des centaines de projets, des dizaines de formations... tout ça réuni sur un seul blog, ça donne un panel intéressant de joies, de rires et de délires. Chaque mois aura un thème défini et des photos, vidéos, textes et sons seront postés en lien avec ce thème. Pendant un an, le site vivra au rythme de ses milliers de membres pour aboutir en octobre 2011 à un Congrès national.

INFOS : WWW.JEUNESSEETSANTE.BE/WORDPRESS

> Vélo et sécurité routière

Pro Velo et Fietsersbond, deux associations belges défendant les cyclistes, ont reçu le Prix européen de la sécurité routière. La première pour l'organisation d'une peine alternative (assister un éducateur qui forme les élèves à rouler à vélo en sécurité) en collaboration avec la justice, la seconde pour sa campagne de sensibilisation aux dangers de l'angle mort des automobilistes pour les usagers faibles de la circulation.

INFOS : 02/517.17.62 • WWW.PROVELO/ORG

> Surdité et architecture

Le service Conseil en aides techniques de la Fédération francophone des sourds de Belgique et le Bureau d'architecture d'accessibilité éditent une brochure: "Les sourds et l'architecture: quels sont les aménagements possibles?" Les personnes sourdes et malentendantes sont souvent oubliées dans les chantiers publics ou même dans leur propre habitation. Des petits aménagements sont possibles. Cette brochure explique quelles sont les adaptations à faire.

Brochure disponible gratuitement par mail au service Conseil en aides techniques : scat@ffsb.be ou auprès du Bureau d'architecture d'accessibilité : laurent.duquesne@hotmail.fr

> Formation handicap

Les FUNDP, en collaboration avec l'UCL, l'HELB et l'HELHa organisent un certificat interuniversitaire "Intervention auprès des personnes en situation de handicap" sous la forme de 10 modules (1 module = 2 jours/mois) de janvier à décembre 2011. 1 module à Charleroi et Bruxelles - 8 modules à Namur. Programme complet sur le site www.fundp.ac.be/medecine/psychologie. Prix : 750 EUR pour l'ensemble de la formation ou 100 EUR par module.

INFOS : 081/72.43.93.

Favoriser l'exercice physique après un problème cardiaque

Après un incident cardiaque, il est conseillé de se reposer. Une réhabilitation adaptée peut également être prescrite. Le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE) recommande le développement de programmes individualisés.



© Francine Robert

Les maladies cardiovasculaires sont fréquentes. D'après les chiffres avancés par le KCE, elles sont responsables chaque année de plus de 200.000 hospitalisations. Au sortir de l'hôpital, marcher, rouler à vélo... sont autant d'exercices recommandés au patient dont le cœur a montré sa fragilité. Parfois ces exercices sont combinés avec d'autres conseils (alimentaires ou pour arrêter de fumer). Cela dépend du "profil de risque cardiovasculaire" du patient.

Actuellement en Belgique, des centres de réhabilitation reconnus proposent un accompagnement multidisciplinaire. Pour ce type de réhabilitation, après une intervention chirurgicale, le patient paye en moyenne entre 200 et 300 euros. Moins d'un patient sur deux suit cette réhabilitation après l'hospitalisation. Les principales raisons avancées sont un manque de temps, l'impression de

pouvoir guérir sans ce traitement, la trop longue distance jusqu'à un centre de réhabilitation reconnu et des moyens de transport difficilement accessibles ou trop limités. Ces mêmes raisons sont avancées pour justifier l'arrêt du traitement, avec en outre les obligations professionnelles, d'autres problèmes physiques et une question de coûts.

Fort de ces constats, le KCE recommande pourtant de développer les conseils sur mesure pour les patients. Il s'agirait d'établir pour chaque patient cardiaque à la sortie de l'hôpital, un profil et un programme d'exercices adapté, basé sur l'avis d'un spécialiste en réhabilitation cardiaque. Ensuite, les chercheurs estiment que l'ensemble des sessions de réhabilitation devrait idéalement se poursuivre durant plusieurs mois et se dérouler à proximité du domicile du patient. Les centres reconnus ne suffisent donc pas.

Le KCE en appelle également aux médecins généralistes et aux cardiologues, les enjoignant à sensibiliser leurs patients sur l'importance des exercices. "Si les patients ne suivent pas le programme de réhabilitation, les médecins devraient systématiquement en investiguer les raisons et éventuellement envisager avec le patient des solutions alternatives".

//CD

>> Plus d'infos : le rapport est disponible <http://kce.fgov.be>

Des ateliers aident à traiter l'eczéma atopique chez les enfants

La dermatite atopique est une maladie inflammatoire de la peau qui se manifeste dès la petite enfance et cesse généralement avant l'âge de 10 ans. Pour aider les parents et les enfants à bien traiter cette affection, les services de dermatologie des Cliniques universitaires de St-Luc et de Mont-Godinne leur proposent des ateliers collectifs.



© Philippe Turpin/BePress

Plaques rouges, peau très sèche, démangeaisons importantes : tels sont les principaux symptômes de la dermatite atopique, une maladie qui évolue par poussées. Avant l'âge de deux ans, les lésions se trouvent surtout dans le visage (pommettes), sur le cuir chevelu (croûte de lait), dans les plis du cou, des poignets et du dos des mains. Après cet âge, on observe les lésions surtout dans les plis des coudes et des genoux, les mains, les

bras, et parfois sur des zones plus étendues.

Les facteurs génétiques jouent un rôle dans l'apparition de cette affection : si un des parents en souffre, l'enfant a un risque évalué à 50% de la développer (80% si les deux parents en sont atteints). Mais il semble également que des facteurs liés au mode de vie et à l'environnement entrent en ligne de compte. Les lésions de dermatite atopique sont en effet le reflet, au niveau de la peau, d'une réaction allergique à certains éléments de l'environnement (acariens, pollens, animaux, tabac...) ou de l'alimentation (protéines de lait, arachides, œufs...). Ainsi, jusqu'à 70 à 80% des enfants atteints de dermatite atopique développeront par la suite de l'asthme, dans les cas où il y a des antécédents d'allergie dans la famille.

Le traitement de fond consiste à supprimer les allergènes dont la responsabilité a été mise en évidence, à lutter contre un habitat trop allergisant, à opérer un choix judicieux des vêtements (en coton, à longues manches,

Les piscines publiques font la fête

Le week-end des 20 et 21 novembre, pour la 16^{ème} année consécutive, 60 piscines de Wallonie et de Bruxelles mènent une action de promotion, pour le plus grand plaisir des petits et grands.



© Reporters

Le thème commun de cette année est "nager en famille" et permet de rappeler aux baigneurs que la piscine est un lieu accessible à tous et que, quel que soit son âge, on y trouve la possibilité de faire du sport et de se divertir.

Que vous soyez nageur confirmé ou que vous cherchiez un moment de détente, c'est l'occasion de découvrir les mille et une facettes des plaisirs aquatiques. Chaque piscine propose de découvrir les joies de l'eau au travers de nombreuses activités telles que des jeux pour enfants, des baptêmes de plongée, des démonstrations de club, des initiations à diverses activités aquatiques, etc.

Intégrant l'événement dans ses projets Réflexe Santé, la Mutualité chrétienne entend motiver chacun à bouger plus et à agir pour une meilleure santé et plus de bien-être. C'est pourquoi, la Mutualité s'associe à cette initiative. Cette année, un bonnet de bain sera remis à chaque visiteur.



>> Plus d'infos : www.piscinesenfete.be où se trouve la liste des piscines participant à l'événement.

avec entretien régulier) et à effectuer des soins d'hydratation appropriés : nettoyage de la peau, application de crèmes hydratantes (émollients), utilisation de savons doux, évitement de bains chauds... Pour traiter les poussées, des crèmes à base de cortisone ou des immunomodulateurs permettront de lutter contre l'inflammation. En cas de démangeaisons très importantes, il se peut que le médecin prescrive un anti-histaminique pour les diminuer. Parfois, une crème antibiotique sera prescrite en cas d'infection de la peau, là où l'enfant a gratté.

L'adhésion des parents et de l'enfant au traitement est indispensable pour soigner au mieux cette affection et espacer les poussées d'eczéma. Mais cette adhésion ne va pas de soi. Dès lors, les services de dermatologie des Cliniques universitaires de St-Luc et de Mont-Godinne ont mis sur pied des ateliers collectifs de l'atopie. Par groupe d'âge et dans une ambiance ludique, les enfants y reçoivent des



informations simples et des conseils pratiques : les bons gestes à pratiquer au quotidien, les alternatives au grattage, l'application efficace d'émollients... Les parents sont les bienvenus à ces ateliers d'une heure. Un groupe est également organisé pour les bébés et leurs parents.

L'éducation thérapeutique telle qu'elle est pratiquée dans ces ateliers est fondamentale pour permettre aux enfants (et à leurs parents) d'acquiescer et de conserver des compétences qui les aident à vivre de manière optimale avec leur affection. Une affection dont la prévalence (c'est-à-dire le nombre de patients atteints dans la population générale) a triplé en 30 ans dans les pays industrialisés. Maladie de la peau la plus fréquente chez les enfants (20% des enfants de moins de 7 ans en France), elle constitue un véritable problème de santé publique...

//JD

>> Plus d'infos : Les ateliers de l'atopie se déroulent aux Cliniques universitaires Saint-Luc (av. Hippocrate, 10 à 1200 Bruxelles) le jeudi après-midi durant une heure tous les 15 jours. Infos : 02/764.14.72. Aux cliniques universitaires de Mont-Godinne (av. G. Thérassé, 1 - 5530 Yvoir), les ateliers ont lieu un mardi après-midi par mois. Infos : 081/42.34.61.

Un forum où l'endettement s'expose

L'Observatoire du crédit et de l'endettement a lancé, voilà plus d'un an, un forum qui balaie les multiples questions du surendettement. De nombreuses personnes dépassées par les dettes y postent leurs questions en ligne dans l'attente d'une réponse. Demande d'avis ou parfois même, message de détresse, les internautes se confient le temps de quelques lignes.

"Je suis actuellement au chômage avec 980 euros par mois (pour un ménage de trois personnes) et j'ai plus ou moins 13.000 euros de dettes." Voilà un des messages alarmants que l'on peut lire sur le forum : des personnes qui ne savent plus quoi faire de leurs dettes et demandent des conseils pour apprendre à les gérer ou à vivre avec celles-ci dans des situations particulières. Comment ne plus être fiché auprès de la Banque nationale belge ? Et après une faillite, comment s'en sortir ? Peut-on contracter un emprunt hypothécaire lorsque on se trouve en médiation de dettes ? Les



© Pierre Rousseau/Belpress

centaines de questions posées sur ce forum ne trouvent pas toutes une réponse concrète et fiable. Ce forum ouvert laisse la possibilité à chacun d'y répondre, même si certains modérateurs font parfois leur apparition au milieu des réponses d'autres gens endettés ou ayant connu la même situation. A l'Observatoire du crédit et de l'endettement, on précise : "Le but

de cette initiative est de créer une entraide virtuelle entre personnes vivant ou ayant vécu des situations d'endettement ou de surendettement afin de lutter contre les sentiments d'isolement et de découragement qui accompagnent régulièrement ces périodes." Pour participer à ce forum en ligne, la procédure est simple : accepter les conditions générales, choisir un nom d'utilisateur, un mot de passe et fournir son adresse email. Après cette brève inscription, le nouveau participant pourra prendre part aux débats ou poser ses questions.

Selon l'Observatoire et son analyse de fin août dernier sur la situation de l'endettement problématique et du surendettement, le pourcentage de personnes endettées en Wallonie reste préoccupant. Le nombre d'emprunteurs ayant une défaillance pour un contrat de crédit est en augmentation par rapport aux années antérieures. //VT



>> Plus d'infos :

<http://socialsante.wallonie.be/forumsurendettement-071/33.12.59>

La brochure de présentation de ce forum est disponible dans les permanences sociales de la Mutualité chrétienne.

Des critères pour fixer le prix d'un loyer

Les Equipes populaires battent campagne sur le terrain du logement. Théâtre, brochure, dossier et colloque à l'appui, elles militent pour l'encadrement des loyers. Par un sondage, elles récoltent largement les points de vue.

Le constat est clair : louer un logement correct à un prix raisonnable devient de plus en plus difficile. "Il y a un manque de logements accessibles, observent les Equipes populaires. Et cette pénurie entraîne une hausse des prix. Pour que le droit au logement (inscrit dans la Constitution) soit une réalité, il faut établir des critères objectifs afin de déterminer des prix plus justes pour les loyers." En bref, l'organisation d'éducation permanente demande que les loyers privés soient régulés.

Estimer qu'un loyer est trop cher est une chose, mais qu'en est-il par rapport au marché locatif ? Tous – locataires et propriétaires – gagneraient à

une meilleure connaissance des prix pratiqués sur le marché du logement. Aujourd'hui, le bail et l'état des lieux doivent obligatoirement être enregistrés. Un observatoire des loyers ne pourrait-il pas se charger de rendre publiques ces données, de les analyser également et d'en tirer des enseignements ? Les Equipes populaires l'appellent de leurs vœux. Plus avant, elles demandent d'objectiver les loyers. D'après des critères comme la surface habitable, les équipements, la performance énergétique, la proximité de services publics..., il s'agirait d'octroyer des points à un logement, et ainsi d'établir sa valeur de location.

Pour affiner ces critères, un sondage des Equipes populaires s'intéresse à ce qui fait la qualité d'un logement aux yeux de tout un chacun. "Si vous deviez choisir un logement aujourd'hui, quels sont les critères les plus importants qui dicteraient votre choix ?", interroge-t-il. Un questionnaire très simple – accessible sur le site www.equipespopulaires.be (rubrique "campagne", "logement") demande de qualifier différents aspects comme superflu, utile, indispensable. Un wc séparé, un garage, la surface, l'isolation...

En outre, l'association entend agir au niveau des propriétaires bailleurs, afin qu'ils aient intérêt à fixer un loyer raisonnable. Les Equipes populaires proposent notamment de changer le mode de taxation pour le précompte mobilier, en prenant comme base de calcul non pas la valeur cadastrale mais le montant des loyers perçus...

//CD



© Michel Houet/Belpress

>> Plus d'infos : www.equipespopulaires.be - 081/73.40.86.

L'association organise un colloque intitulé "Vers l'encadrement des loyers" le jeudi 9 décembre de 9h30 à 16h au Parlement bruxellois, rue du Lombard, 69 à 1000 Bruxelles • Gratuit • Inscription obligatoire.

Haïti n'a pas fini de panser ses plaies

Haïti n'a pas fini de faire parler d'elle : une épidémie de choléra s'est déclarée sur l'île ravagée en janvier dernier par un tremblement de terre. En cause : les mauvaises conditions d'hygiène et la méconnaissance de la maladie par les Haïtiens. Des centaines de morts sont déjà à dénombrer.



© Solidarité mondiale

Le choléra est désormais aux portes de Port-au-Prince, la capitale. La maladie progresse de jour en jour : partie du département d'Artibonito (au centre de l'île), l'épidémie se propage rapidement. La peur s'installe au sein de la population qui ne s'est pas encore relevée du séisme de janvier dernier. Des milliers de personnes ont déjà été hospitalisées et près de 300 autres ont succombé à la maladie. La situation est préoccupante.

Le choléra, maladie due à une bactérie, provoque des diarrhées abondantes et subites qui entraînent une déshydratation fulgurante et, en l'absence de traitement, une mort rapide. L'apparition en Haïti de cette épidémie est une conséquence des conditions d'hygiène sommaires, du nonaccès à l'eau potable et du manque de vigilance dans la préparation des aliments consommés. Durant le séisme, de nombreuses conduites d'eau ont été endommagées et des campements de fortune où la promiscuité et les conditions de vie précaires se sont multipliés au quatre coins du pays.

Solidarité mondiale (ONG ou MOC), via son partenaire, le MOSCTHA, va réorienter dans l'immédiat son aide en Haïti avec les fonds récoltés à la suite du tremblement de terre. "Pour l'instant, l'aide d'urgence est au niveau de la santé des Haïtiens, précise-t-on à Solidarité mondiale. Agir contre la propagation du choléra est devenu indispensable et la priorité actuelle dans la reconstruction de ce pays."

Sur place, le MOSCTHA, ONG partenaire de Solidarité mondiale, se mobilise pour que l'épidémie ne s'étende pas à tout ce pays caribéen. Pour contrer l'avancée de la maladie, l'association propose de sensibiliser la population aux règles d'hygiène de base en distribuant du matériel éducatif. Elle envisage de distribuer des kits pour assainir l'eau, pour se laver et désinfecter les lieux publics et collectifs (sanitaires et cuisines). Elle souhaite également informer sur les symptômes de la maladie pour une prise en charge plus rapide. Tous ces petits gestes permettront sûrement de sauver des vies et d'enrayer la propagation.

//VT

>> Plus d'infos : www.solmond.be - 02/246.38.81.

Vous pouvez soutenir les actions de Solidarité mondiale en faisant un don sur le compte : 799-5500000-05 • Pour tout don annuel de 30 EUR ou plus, Solidarité mondiale délivre une attestation fiscale.

> Congés de maternité et de paternité

En termes de congé de maternité et de paternité, le Parlement européen a décidé d'octroyer 20 semaines payables à 100% aux mamans et ainsi faire de ce qui était la moyenne européenne, la règle. Les papas ne sont pas en reste et obtiennent 2 semaines payables à 100%.

INFOS : WWW.EUROPARL.EUROPA.EU

> Chanter pour le climat

Cette année, la Coalition Climat veut se faire entendre avant la conférence sur le climat des Nations Unies à Cancun! Elle invite à venir écouter et amplifier son écho le dimanche 28 novembre à 14h en plein cœur de Bruxelles. Au rythme de la musique et de danses, les personnes se rassembleront dans un lieu central de la capitale pour faire entendre leurs voix en faveur du climat en formant un chorale géante! Lieu : Place de la Monnaie.

INFOS : 02/274.02.49 - WWW.COALITIONCLIMAT.BE

> Appel aux mouvements de jeunesse

A l'occasion de l'année européenne du volontariat, la coopérative Cera propose aux animateurs bénévoles de mouvements de jeunesse de mener un partenariat avec une association locale non lucrative de leur région. 155 projets novateurs seront aidés financièrement dans le pays.

INFOS : 016/27 96 59 - GREGORY.KEVERS@CERA.BE

> Prix pour les Droits de l'homme

Un documentaire sur l'Afghanistan remporte le Prix SIGNIS-WACC pour les Droits de l'Homme. "Le jardin au bout du monde" suit le travail de deux femmes remarquables, la travailleuse humanitaire Mahboba Rawi et l'enseignante Rosemary Morrow. Le film explore l'héritage de la dévastation et de la souffrance en Afghanistan et illustre les tragiques conséquences de la guerre qui provoque famine, misère et anarchie. En particulier, il montre l'impact du conflit sur la vie de dizaine de milliers de veuves et d'orphelins.

INFOS : WWW.THEGARDENATTHEENDOFTHE-WORLD.INFO

> Œuvres d'art commentées en ligne

Museumtalks.be, la plate-forme de téléchargement mp3 des musées bruxellois, vient de s'enrichir d'une toute nouvelle rubrique : MuseumTalks DELUXE. Le Conseil bruxellois des Musées s'est mis en quête de 20 chefs-d'œuvre incontournables des collections des musées bruxellois et les a rassemblés sur son site internet. Chaque chef-d'œuvre y est commenté avec passion par un conservateur, un guide, un restaurateur... ayant un rapport privilégié avec cet objet.

INFOS : WWW.MUSEUMTALKS.BE/DELUXE

Déchets

Le tri, un bon début

Via leur sac bleu, les Belges seraient les champions européens du tri et du recyclage des emballages ménagers. Bravo! Mais on peut aller beaucoup plus loin, au bénéfice de l'environnement et du portefeuille, en s'interrogeant sur nos habitudes de consommation.



Nous sommes tous des champions. “Nous”, ce sont les Belges. Chaque année, Fost Plus, l'organisme maître d'œuvre de la collecte et du recyclage des déchets d'emballages ménagers, flatte notre égo, nous rappelant que nous sommes parmi les meilleurs élèves européens – sinon les meilleurs – de la récupération, du tri et du recyclage de canettes, bouteilles et autres papiers-cartons aboutissant dans nos poubelles. C'est bien simple, précise l'organisme au petit Point vert: chaque Belge recycle en moyenne plus que son propre poids, c'est-à-dire 72 kilos de papier, 30 kilos de verre et 15 kilos de PMC (plas-

tiques, métaux, cartons à boissons). Soit, chaque année, une montagne de 650.000 tonnes.

Une performance, vraiment? Soyons de bon compte. Depuis une trentaine d'années, des efforts importants ont été fournis. Le tout-à-la-décharge ou à l'incinérateur n'est plus de mise. La lutte contre la dioxine sortant des cheminées de ces installations a donné de bons résultats, à coups de milliards de francs belges. Les bulles à verre et parcs à conteneurs ont poussé comme des champignons. Même en matière de prévention, des progrès ont été accomplis. Ainsi, en trente ans, le poids moyen d'une

bouteille plastique d'un litre et demi est passé de 57 à 29 grammes. En vingt ans, celui des cannettes en aluminium a fondu de 25%. Et ces progrès techniques n'ont pas empêché les emballages de continuer à remplir leurs fonctions multiples de protection contre les chocs, la chaleur, l'humidité, les ultra-violet, les bactéries...

Le hic, c'est que ces bulletins de victoire donnent une image biaisée de la réalité, à l'instar du Point vert apposé sur les emballages. Beaucoup de gens s'imaginent que ce dernier est une sorte de caution environnementale, attestant que l'emballage qui le porte sera recyclé ou provient de matériaux collectés et recyclés. Faux! Le petit logo aux deux flèches entrelacées démontre simplement que l'entreprise qui le met sur le marché paie une cotisation à Fost Plus, ce qui n'est pas nécessairement la même chose. Libre à elle de continuer à mettre sur le marché des gadgets suremballés dans du plastique non-recyclable, des bières vendues dans des bouteilles plastiques jetables (apparues, il y a peu, dans les rayons, alors que le système de bouteilles consignées donne de bons résultats) ou, tout simplement, des montagnes de boissons vendues dans du verre non cautionné: une solution loin d'être idéale du point de vue environnemental (transport, manutention, fonte, consommation d'énergie, etc.)

Les emballages tape-à-l'oeil

Analysée à la loupe, l'évolution de ce qui aboutit dans les poubelles a de quoi interpellier. Les emballages sont toujours plus variés, multiformes, sophistiqués. Le Centre de recherche et d'information des organisations de consommateurs (Crioc) s'est récemment penché sur le conditionnement des produits les plus courants achetés par les ménages. Les résultats sont édifiants. Passons sur ces dentifrices vendus sous un triple emballage (métal, carton, plastique) ou ces

gadgets souvent très petits, noyés dans des emballages plastiques disproportionnés (qui seront jetés ou brûlés). Le Crioc pointe surtout, entre autres aberrations, ces bouteilles en verre contenant à peine 200 millilitres de soda mais pesant 367 grammes. Ou ces bouteilles de mousseux et de champagne pesant jusqu'à 880 grammes (c'est normal: elles doivent résister à la pression), mais contenant seulement 750 millilitres de boisson et – c'est moins normal – très rarement cautionnées ni réutilisées. Plus fondamentalement, il regrette que le choix des emballages obéisse davantage à des considérations publicitaires ou de marketing qu'à une logique de réduction des impacts environnementaux. Et de préciser que la fabrication d'emballages uniques à destination des denrées alimentaires émet à elle seule, dans notre pays, un million de tonnes de CO₂ dans l'atmosphère...

Tout indique qu'en Belgique, comme en France (1), le nombre d'unités d'emballage mis sur le marché ne cesse d'augmenter. L'une des explications à cette inflation réside dans la taille des ménages: le nombre de personnes vivant seules ou de familles monoparentales évolue à la hausse, ce qui encourage l'achat de portions plus réduites. Les sociologues pointent aussi un phénomène de nomadisme et d'individualisation des consommations: de plus en plus, nous mangeons et grignotons à gauche et à droite (en rue, au ciné, au shopping, en voiture, etc.) plutôt

qu'au domicile. Une partie de ces emballages échappe aux flux de collecte et de récupération. Surtout, la consommation d'énergie et de matières premières est plus importante, globalement, avec les emballages de petite taille qu'avec des grands contenants. Voilà pourquoi il faut nuancer le cri de victoire de Fost Plus, selon lequel le Point vert coûterait, au maximum, 10 euros par an et par personne. Beaucoup de redevances communales payées pour l'enlèvement des immondices ont, elles, explosé! Sans oublier que nous avons évidemment payé une première fois ces emballages à la caisse.

Le grand déballage

En France, des associations et quelques grandes surfaces, pionnières, ont mis sur pied des “plateformes de déballage” à la sortie des grands magasins. Après leurs courses, les clients sont invités à se débarrasser des emballages superflus et à les laisser à la charge du distributeur, au lieu de les gérer à domicile et via les (coûteuses) collectes à domicile. Bien sûr, ces déchets restent un poids pour l'environnement. Mais de telles plateformes (rien d'identique en Belgique à ce stade, semble-t-il) véhiculent au moins un message clair aux autorités et aux fabricants: les emballages, si, *ma non troppo*.

// PHILIPPE LAMOTTE

(1) Curieusement, ce genre de statistiques n'est pas disponible en Belgique.

Achat et tri: les bons réflexes

Pour réduire son empreinte écologique, il faut idéalement réfléchir dès le stade de l'achat. Comment faire? Voici une synthèse des conseils du Réseau Eco-consommation (1).

- > Privilégier les aliments produits en vrac et de saison, généralement économes en emballages. Le recours aux “paniers” de fruits et légumes, dans les quartiers, est un phénomène en vogue, apprécié également pour sa convivialité.
- > Préférer l'eau de distribution à l'eau en bouteille, par ailleurs beaucoup plus onéreuse. La qualité de la première est généralement irréprochable. En cas d'odeur de chlore, laisser l'eau “respirer” dans une carafe.
- > Opter pour le plastique réutilisable (PET) pour toutes les boissons. Certes, il est encore rare en Belgique. Les bouteilles cautionnées sont aussi une très bonne solution. Le verre jetable est, lui, à proscrire chaque fois que possible. Difficile, par contre, de trancher entre les bouteilles en plastique jetables et les cartons à boissons. Les résultats des écobilans ne sont pas clairs.
- > Préférer, à quantités égales de nourriture, les emballages de grande taille. En n'oubliant pas que le risque de gaspillage alimentaire est alors plus grand.
- > Traquer les (rares) produits d'entretien, voire les cosmétiques, qui se vendent dans des emballages ré-emplissables.
- > Bon à savoir: les sacs de caisse réutilisables ne sont intéressants, écologiquement parlant, que s'ils remplacent au moins cinq utilisations successives de sacs plastiques jetables.
- > Pour les plastiques affichant “produit recyclé”, contrôler le pourcentage de matière réellement intégrée au nouveau produit. Laissé à la libre appréciation du producteur, il est hélas rarement mentionné...
- > Les plastiques végétaux ne sont pas encore au point, sauf s'ils portent la mention “OK compost” ou “compost home”.

(1) Le Réseau Eco-consommation assure des permanences téléphoniques au 081/73.07.30 ou www.ecoconso.be

Composter chez soi: pratique et utile

L'automne est une excellente saison pour se frotter au compostage. Y compris lorsqu'on ne dispose pas d'un jardin. Outre le fait qu'on fait fondre de moitié le poids de sa poubelle (réduisant du même coup le coût de l'enlèvement des immondices à domicile), on dispose, après quelques mois, d'un précieux engrais organique, proche du terreau, qui rend superflu l'achat de sacs de compost du commerce, souvent mélangé à de la tourbe naturelle. Et l'on réduit le nombre de camions-bennes sur les routes...

On parle, ici, du “vrai” compost, pas du simple tas d'herbes abandonnées, qui n'en est qu'une pâle copie. Le compost le plus rapide et équilibré sera issu d'un mélange de matières brunes (le carbone), par exemple les feuilles mortes, et de matières vertes (les résidus de cuisine). Ces dernières années, le secteur commercial s'est emparé du marché, proposant une multitude de fûts et silos à compost. Mais quelques planches, piquets et vis peuvent constituer une alternative à très bon marché.

On composte les épluchures et les résidus de gazon, bien sûr (ces derniers, pas en trop grandes quantités), mais aussi les filtres et dosettes à café, les essuies-tout usagés, les cartons, les coquilles d'œufs voire, à certaines conditions, les déjections d'animaux, les lambeaux de laine et de coton, les huiles (de cuisine!), les restes de viande et de poisson, etc. Gare aux mauvaises herbes montées en graines! Elles doivent rester trempées longtemps dans l'eau avant toute insertion. Éviter tout ce qui a été traité, comme les copeaux de bois vernis ou collé.

La décomposition optimale dépend de l'aération, des apports d'eau et de la fréquence des retournements: tous sont gages de l'absence d'odeurs. La matière obtenue – le compost – servira à mille usages au jardin et dans les jardinières: fertilisation, protection des arbres, aération et enrichissement de la terre, assainissement des pelouses, etc. Le compostage n'est possible que grâce à l'action de millions de bactéries et d'animalcules. Ajoutons que le “vermicompostage” est une technique de compostage adaptée à l'intérieur de l'habitat (1).

(1) Le Comité Jean Pain est une association spécialisée dans la sensibilisation au compostage sous toutes ses formes. Infos: 085/23.57.62 – www.comitejeanpain.be

Hospitalisation

L'Hospi Solidaire, prête à opérer

Être hospitalisé, personne ne l'envisage vraiment comme une partie de plaisir. Parfois les soucis financiers viennent ajouter au stress ambiant. Mieux vaut être bien informé quant aux couvertures qui allègeront la facture.

Le moment d'une hospitalisation est souvent difficile à vivre. Il faut affronter l'inconnu, lutter contre les maux qui nous clouent au lit, se concentrer sur les soins, se soumettre à un rythme différent, organiser autrement le quotidien des membres de la famille... Alors, quand les questions d'argent s'en mêlent, les craintes sont décuplées. Le facteur financier peut faire peur aux patients, constate un médecin généraliste à Namur en parlant de la responsabilité sociale des hôpitaux. Certains vont jusqu'à refuser ou reporter leur entrée à l'hôpital, malgré les recommandations de leur médecin traitant.

S'il existe des assurances hospitalisation complémentaires (lire ci-dessous), il est bon de rappeler aux membres de la Mutualité chrétienne qu'ils sont couverts par l'Hospi Solidaire. En effet, tous les membres en ordre de cotisation bénéficient automatiquement de cette couverture comprise dans leur assurance complémentaire. Soit plus de 1.100.000 bénéficiaires, adultes et enfants, en Wallonie et à Bruxelles.

Tous ne devront pas y recourir. Et c'est heureux. Mais globalement, les admissions à l'hôpital ne cessent de croître avec le temps. Si le nombre

d'hospitalisation dites classiques reste stable – quelque 730.000 par an –, les hospitalisations de jour les dépassent largement et de plus en plus. Derrière ce constat, on perçoit l'influence des évolutions techniques qui permettent de raccourcir les temps d'intervention. Et sans doute faut-il aussi prendre en compte, pour expliquer ce phénomène, la commodité du dispositif. Moins lourd à gérer qu'un hébergement de plusieurs jours, le recours à l'hôpital de jour serait plus systématique pour des interventions que l'on n'aurait peut-être pas envisagées s'il avait fallu séjourner plus longtemps. L'opération de la cataracte est exemplative à cet égard. On hésite moins à la pratiquer, parce que la chirurgie de l'œil a connu de fabuleux progrès, parce qu'aussi, elle ne nécessite plus de passer une ou plusieurs nuits à l'hôpital.

Il y a plusieurs années que la Mutualité chrétienne a choisi d'intégrer le bénéfice d'une couverture Hospi Solidaire d'office pour ses membres. Elle entend traduire par là un principe qui l'anime : "Tout le monde doit avoir accès à des soins de santé de qualité à des prix raisonnables".

Novatrice, il y a onze ans de cela, l'Hospi Solidaire reste originale : elle se distingue radicalement des pra-



tiques des assurances commerciales. "Elle est basée sur le principe de la solidarité entre tous, quels que soient le sexe, l'âge ou l'état de santé". Ainsi, l'Hospi Solidaire intervient : **> sans questionnaire ni examen médical** et donc sans exclusion ni limitation de l'intervention pour maladie préexistante ; **> sans exclusion** pour les hospitalisations de longue durée ou coûteuses ;

- > sans limite d'âge ;**
- > sans stage d'attente** pour autant qu'on soit en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire ;
- > dans tous les hôpitaux en Belgique** (plafond annuel en hôpital psychiatrique), mais aussi **en Europe** dans le cadre des conventions européennes (les hospitalisations à l'étranger, hors Europe, peuvent également donner lieu à une intervention) ;
- > pour tout type d'interventions** (sauf chirurgie esthétique et accident de sport professionnel) en chambre commune ou à deux lits ;
- > quel que soit le service d'admission.**

Les entreprises d'assurances privées commerciales ont une logique tout autre. Privilégiant au maximum la rentabilité, "elles font tout pour éviter d'assurer la frange de la population qui concentre les risques d'hospitali-

sation du fait de son état de santé, de son âge", constate Jean-Pol Scieur, directeur de Solimut (ndlr : la société mutualiste qui gère les assurances hospitalisation de la Mutualité chrétienne). La Mutualité chrétienne agit en sens inverse, considérant que la solidarité entre tous les membres, malades et bien portants, jeunes et moins jeunes est la solution.

De l'avis de ses gestionnaires, l'Hospi Solidaire est un formidable observatoire de l'hôpital. L'analyse fine des facturations permet de mettre à jour des aspects problématiques pour les patients, et dans la foulée, de proposer des améliorations réglementaires. On pense à celles qui ont été engrangées comme l'interdiction des suppléments de chambre pour les chambres communes ou à deux lits, l'amélioration du remboursement de certains implants et dispositifs médicaux, ou encore la forfaitarisation de certains médicaments... On pense aussi aux améliorations que la Mutualité voudrait encore voir aboutir, comme l'interdiction des suppléments d'honoraires en chambre commune et à deux lits, comme la limitation de ces suppléments en chambre particulière ou encore l'interdiction de la facturation des médicaments coûteux hors indication médicale de remboursement.

En outre, la Mutualité enjoint à faire des émules. L'Hospi Solidaire ne pourrait-elle servir de modèle dans le cadre de l'assurance soins de santé obligatoire? Et ainsi bénéficier à l'ensemble des citoyens belges? La voie est tracée.

// CATHERINE DALOZE

Quelle couverture?

"L'Hospi Solidaire est un **excellente garantie au regard des frais liés à toute hospitalisation en chambre commune ou à deux lits**" (1), explique le directeur de Solimut, Jean-Pol Scieur.

Pour les adultes, elle intervient après application d'une franchise de 275 euros par hospitalisation classique et 150 euros en hôpital de jour. Lors d'un traitement médical nécessitant plusieurs hospitalisations de jour, une seule **franchise** de 275 euros est appliquée pour la période globale du traitement.

L'Hospi Solidaire garantit de ne jamais payer plus de 550 euros de franchise par année civile en chambre commune ou à deux lits, quel que soit le nombre d'hospitalisations, même pour des séjours en hôpital psychiatrique. Par ailleurs, dans le cadre d'un "appel 100" (transport urgent par ambulance), le membre a la certitude de ne jamais payer plus de 75 euros pour ce transport, quel que soit le montant facturé.

Pour les moins de 18 ans, l'ensemble des frais d'hospitalisation en chambre commune ou à deux lits (hospitalisations classiques et hospitalisations de jour) est pris en charge et ce, sans aucune franchise. Une intervention est aussi prévue pour le parent qui accompagne l'enfant, à raison de maximum 15 euros par jour.

L'Hospi Solidaire, c'est également d'autres **interventions spécifiques**, notamment pour l'accouchement à domicile ou dans une maison de naissance, la fécondation in vitro, les frais des personnes accompagnantes, les séjours en hôpital psychiatrique, la convalescence aiguë...

Dès que l'hospitalisation d'un membre de la Mutualité est connue, une lettre lui est envoyée. Elle l'informe des services auxquels il peut faire appel. Une fois le document de demande d'intervention et les factures originales transmises à la Mutualité, il faut compter **un délai de treize jours** pour que le paiement soit effectué par celle-ci. Ceci permet au membre d'attendre le remboursement de la Mutualité avant de payer sa facture d'hôpital.

Inutile pour les personnes couvertes par leur employeur?

"Les membres de la MC qui ont une assurance hospitalisation offerte, en totalité ou en partie, par leur employeur pourraient juger la couverture Hospi Solidaire inutile, remarque Jean-Pol Scieur. Ce jugement est erroné, poursuit-il. D'abord parce que les contrats collectifs ne pré-

voient pas toujours de couverture pour l'ensemble de la famille ou le prévoient mais selon des primes généralement bien plus élevées que celles du travailleur. Ensuite, parce que certaines de ces assurances contiennent des exclusions ou limitations pour lesquelles l'Hospi Solidaire peut éventuellement intervenir". Mais surtout, l'Hospi Solidaire n'est pas dépendante d'un changement d'employeur, d'une faillite de l'entreprise, d'un départ à la pension...

En chambre particulière

Le patient qui souhaite séjourner en chambre particulière, sera bien entendu couvert par l'Hospi Solidaire. Cependant, cette dernière ne couvre pas les suppléments d'honoraires et de chambre perçus par l'hôpital dans ce cas. Nous conseillons, dès lors, aux membres de la Mutualité qui le souhaitent de compléter ou étendre leur couverture en optant pour une des assurances hospitalisation facultatives que propose également la Mutualité : l'Hospi de base, l'Hospi globale plus 100 et 200.

>> Pour en savoir plus sur l'Hospi Solidaire ou sur les assurances facultatives de la Mutualité chrétienne, appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 ou surfez sur www.mc.be

TOUS LES MEMBRES DE LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE SONT D'OFFICE COUVERTS PAR L'HOSPI SOLIDAIRE

Une opération imprévue, sans stress financier

Il y a quelques années déjà, Luc a eu recours à l'Hospi Solidaire. Une opération médicale imprévue pour son fils Benjamin ne leur a pour ainsi dire rien coûté, hormis la franchise.

Lors d'un examen de routine, on avait détecté chez Benjamin – alors étudiant à l'université – une anomalie au poumon. Aucun signal d'alerte n'avait éveillé sa vigilance. Et Benjamin n'est pas fumeur. Personne ne s'attendait à des résultats inquiétants. Les examens complémentaires – lors d'une hospitalisation notamment – révéleront des problèmes de développement de ses bronchioles. Décision est prise d'opérer. L'intervention chirurgicale ne comporte pas grand risque mais elle est techniquement délicate. Benjamin séjournera une dizaine de jours à l'hôpital.

Ce qui comptait avant tout pour Luc et son épouse, c'était la qualité des soins prodigués à leur fils. Le coût à leur charge, ils savaient que dans le cadre de l'Hospi Solidaire, il serait limité. Les deux, trois jours supplémentaires durant lesquels Benjamin a dû rester à l'hôpital pour repartir à la maison en toute sécurité, n'ont donc pas engendré d'inquiétudes au niveau financier.

Une grosse moitié des montants facturés était prise en charge par l'Assurance soins de santé obligatoire (via un paiement en direct de la Mutualité à l'hôpital) ; l'autre partie a été couverte par l'Hospi Solidaire de la famille. Une fois les factures reçues, il a suffi à Luc de les transmettre à sa Mutualité. Il garde le souvenir d'une démarche très simple, et d'aucun problème de trésorerie familiale.

Quand il évoque autour de lui son expérience, Luc constate que peu de personnes, affiliées comme lui à la MC, savent qu'elles bénéficient de l'Hospi Solidaire et ont conscience des avantages qu'elle recèle. A bon entendeur.

// CD

(1) Pour les suppléments d'honoraires réclamés en chambre commune et à deux lits par des médecins non-conventionnés, les remboursements sont limités à une fois le tarif officiel (barème de l'Assurance Soins de Santé Indemnités) ; les frais de téléphone ne sont pas couverts ; il n'y a pas d'intervention pour les suppléments liés à la chambre particulière ni pour les implants et prothèses dentaires.

L'invalidité n'est pas toujours une fatalité

En raison d'une maladie de longue durée ou d'un handicap, nombreux sont les travailleurs salariés à devenir invalides et à quitter leur emploi de manière définitive. Pourtant, éviter la désinsertion professionnelle est parfois possible. Présentation de bonnes pratiques et pistes concrètes.



© Marcel Memie

Il faut donner une chance de réinsertion aux personnes qui ont dû quitter leur travail pour raisons de santé.

En 10 ans, dans le seul secteur des travailleurs salariés, le nombre d'invalides – c'est-à-dire de travailleurs ayant plus d'un an d'incapacité de travail – a augmenté de 30 % dans notre pays. Cette augmentation s'explique par des facteurs objectifs (voir encadré ci-contre). Il n'empêche : les chiffres sont préoccupants, aussi bien d'un point de vue sociétal qu'individuel.

Pour la société, l'incapacité de travail de longue durée représente un coût financier et social considérable dans lequel nous n'entrerons pas ici. Sur le plan individuel, on sait que la vie d'invalides est loin d'être rose : le montant des indemnités constitue une perte importante de revenus par rapport au salaire antérieur, l'inactivité contrainte est très souvent mal vécue, le retrait de la vie professionnelle source d'isolement social... Sans parler des problèmes de santé physique et psychique ou du handicap qui grèvent le budget, minent le quotidien et risquent de s'aggraver. Par ailleurs, on observe que les absences répétitives au travail constituent souvent une étape dans le processus qui conduit un travailleur vers l'invalidité et la perte du lien avec l'emploi. L'enquête européenne sur les conditions de travail, réalisée en 2005, montre qu'un arrêt de travail

compris entre trois et six mois réduit déjà de moitié la probabilité que le travailleur puisse reprendre son travail chez son employeur antérieur.

Alors, comment prévenir cette lente dérive du travailleur en situation de désinsertion professionnelle ? Comment promouvoir une politique plus active de réinsertion des malades de longue durée ? La Société scientifique de santé au travail et l'Association scientifique de médecine d'assurance (dont font partie les médecins-conseils des mutualités) ont réfléchi à cette question dans un groupe de travail (1). Leur conviction ? Adopter une politique plus active de maintien au travail ou de réinsertion professionnelle est possible. Sans modifier fondamentalement la loi ni déployer des moyens démesurés. Elles plaident, en particulier, pour une meilleure collaboration entre médecins du travail, médecins traitants et médecins-conseils de la mutualité pour prévenir la désinsertion professionnelle.

Evaluer les capacités restantes
Historiquement, lorsqu'une personne en arrêt de maladie se présentait devant le médecin-conseil de sa mutualité, celui-ci avait essentiellement pour mission d'évaluer ses in-

capacités, ses pertes. Cette conception de la manière dont le médecin-conseil doit remplir sa mission a été modifiée légalement il y a deux ans. Plus qu'avant, il s'agit pour lui d'évaluer aussi les capacités que la personne possède toujours, dans la perspective de voir comment les valoriser concrètement.

Cette modification légale témoigne de la volonté de voir évoluer notre système de protection sociale vers plus de dynamisme, de pro-activité avec l'assuré social, dans le but de l'aider à maintenir son insertion dans le monde du travail et cela, dans le respect de sa personne.

"L'expérience montre à quel point, si des possibilités subsistent, il est préférable de permettre à quelqu'un de garder une activité professionnelle qui apporte des contacts sociaux, une reconnaissance sociale et partant une amélioration de l'estime de soi, plutôt que de lui faire subir un revenu réduit, l'inactivité et souvent l'isolement social", insiste Etienne Laurent, médecin-conseil à la direction médicale de la Mutualité chrétienne et membre du groupe de travail.

Maintenir le lien avec l'entreprise

Lorsqu'un travailleur entre en incapacité de travail, il est important de préserver le lien qu'il a avec son entreprise. *"Ce lien peut être fragile, plus particulièrement lors de l'installation d'une maladie chronique et surtout si plusieurs périodes d'incapacité de travail ont déjà eu lieu avec à chaque fois paiement des salaires garantis"*, souligne le groupe de travail qui observe fréquemment dans ces cas une perte de confiance mutuelle entre l'employeur et le travailleur. *"En pratique, le temps presse pour tenter d'endiguer ce phénomène qui mène régulièrement à la fin du contrat de travail pour cas de force majeure"* (2). Les deux sociétés scientifiques livrent des pistes concrètes pour maintenir ce lien. Ainsi, elles encouragent l'entreprise à conserver un contact avec la personne absente afin d'éviter que celle-ci n'ait la conviction que l'on se désintéresse d'elle. Pourquoi pas, par exemple, promouvoir l'envoi systématique par l'employeur d'un courrier personnalisé à tout travailleur absent depuis plusieurs semaines afin de l'informer des aides possibles à la reprise du travail dans les meilleures conditions ? Dans le même ordre d'idées, pourquoi ne pas désigner un coordinateur chargé d'accompagner le travailleur lors de la reprise du travail et d'établir le contact avec l'ensemble des partenaires ?

Rencontrer le médecin du travail

En tant que conseiller tant vis-à-vis de l'employeur que des travailleurs, le médecin du travail a un rôle essentiel à jouer pour promouvoir le maintien à l'emploi de ceux qui ont des problèmes de santé. Pour rendre la réintégration au travail plus effi-

cace, le législateur a récemment introduit deux dispositions complémentaires. La visite de "pré-reprise" tout d'abord, qui peut avoir lieu pendant l'incapacité de travail si celle-ci dure plus de 28 jours. Elle permet au médecin du travail de faire un bilan de la situation de santé du travailleur et de proposer les dispositions

qui faciliteront la reprise du travail, par exemple un aménagement du poste de travail, l'adaptation des conditions de travail, la réorientation interne à l'entreprise...

L'examen de réintégration, quant à lui, permet de préparer un reclassement du

travailleur à une autre fonction ou dans une autre entreprise, lorsque la reprise de travail dans les conditions habituelles est jugée, par le médecin traitant, définitivement impossible pour des raisons de santé.

"La plupart des travailleurs en incapacité de travail ne savent pas qu'ils peuvent demander à leur employeur de rencontrer le médecin du travail, assure Etienne Laurent. Ils ont pourtant tout intérêt à saisir cette opportunité. Par ailleurs, il faut encourager les médecins-conseils et les médecins du travail à collaborer étroitement et ce, le plus tôt possible".

Si l'adhésion volontaire du travailleur est indispensable, le soutien actif du médecin traitant l'est tout autant.

Des incitants pour les employeurs

A l'heure actuelle, peu d'incitants existent pour favoriser la réinsertion des travailleurs en incapacité de travail de longue durée dans leur job. Bien entendu, les employeurs soucieux du bien-être au travail et attentifs à développer un climat positif dans l'entreprise veilleront à accueillir au mieux le travailleur, à lui laisser un peu de temps pour retrouver ses marques, à adapter aussi dans la mesure du possible les exigences, les horaires... Mais le contexte économique est difficile et les exigences de productivité reviennent vite à l'avant-plan, y compris dans le secteur non-marchand. Pourquoi ne pas envisager par exemple, que la reprise du travail en douceur, de manière partielle, ne coûte rien à l'employeur pendant une courte période permettant à la confiance de se réinstaller ? Pendant ce temps, le travailleur continuerait à percevoir son indemnité complète d'incapacité de travail. *"Plus largement, on propose d'établir une sorte de "bonus social" qui permettrait d'accorder des incitants aux entreprises responsables, volontaristes qui investissent dans la prévention de l'invalidité et dans le bien-être au travail"*, conclut Etienne Laurent.

En tant que conseiller de l'employeur et des travailleurs, le médecin du travail a un rôle essentiel à jouer pour promouvoir le maintien à l'emploi de ceux qui ont des problèmes de santé.

// JOËLLE DELVAUX

(1) Le groupe de travail réunit des représentants des deux sociétés scientifiques et de l'AWIPH. Des consultations ont eu lieu avec le monde des entreprises, les organisations syndicales et des services de prévention et protection du travail.

(2) Lorsqu'un travailleur en incapacité de travail est considéré définitivement inapte à exécuter son contrat de travail, l'employeur peut mettre fin à celui-ci pour cause de force majeure, sans préavis ni indemnité. Le travailleur est ainsi rayé des listes du personnel.

L'invalidité sous la loupe

Entre 1999 et fin 2008, dans le régime des salariés, le nombre d'invalides est passé de 178.570 à 232.153. Cette forte augmentation (30 % en 10 ans) s'explique par différents facteurs.

- > Le relèvement progressif de l'âge de la pension chez les femmes induit notamment que la durée de l'invalidité des femmes est plus longue.
- > La population qui risque d'être invalide a énormément augmenté en raison de la participation accrue des personnes - et des femmes en particulier - au marché du travail.
- > En raison du vieillissement de la population, de plus en plus de personnes se situent dans les catégories d'âges plus avancés où le risque d'invalidité est plus important.

Des glissements importants s'opèrent dans les pathologies entraînant une invalidité. Grâce, entre autres, au progrès de la science médicale, certaines maladies peuvent être correctement traitées. C'est le cas pour les maladies cardio-vasculaires pour lesquelles le nombre d'invalides a diminué ces dix dernières années (un peu plus de 8 % des invalides en 2008).

A l'inverse, le nombre d'invalides souffrant de troubles psychiques (psychoses, troubles de la personnalité, dépression, etc.) a fortement augmenté (près de 34% des invalides). Il en va de même pour les affections musculo-squelettiques (les maux de dos, par exemple) qui concernent 26 % des invalides.

// JD

Sources : "Facteurs explicatifs relatifs à l'augmentation du nombre d'invalides - travailleurs salariés" - Etude de l'INAMI - 2010 - Rapport annuel 2009 de l'INAMI. Ces publications sont consultables sur le site www.inami.fgov.be

Protéines végétales

Les rayons des supermarchés offrent une large gamme de produits aux allures d'inédits : tofu, quorn, quinoa ou encore divers hamburgers végétaux. Ces aliments riches en protéines végétales ont de nombreuses vertus : peu caloriques, rassasiants, riches en minéraux et vitamines, ils nous permettent aussi de varier nos menus. Quelques pistes pour se les mettre sous la dent.

Légumineuses, céréales et cie : mille ressources dans l'assiette

Les règles de base de la diététique citent les protéines aux côtés des glucides, lipides, vitamines, fibres et sels minéraux comme les éléments indispensables pour une alimentation équilibrée et une bonne santé. Les protéines sont vitales pour nos organismes. Tous les aliments en apportent, en quantité et qualité variables. La viande et les produits laitiers, le poisson, les œufs en sont riches. Mais le règne végétal en est une source non négligeable, et ce n'est pas là son seul atout.

Les légumineuses

Les légumineuses - ou légumes secs - sont les graines séchées des plantes, arbres, arbustes ou herbes dont les fruits sont des gousses. Elles comptent de nombreuses espèces, mais dans nos assiettes, nous trouverons surtout les lentilles, pois cassés, fèves de soja (dites aussi graines ou haricots de soja), pois chiches, haricots secs.



Outre leur richesse en protéines, les légumes secs ont en commun d'être pauvres en matières grasses, riches en fibres et une source importante - avec des variations selon les légumineuses - de minéraux (fer, zinc, acide folique...) et de vitamines.

Les lentilles sont particulièrement généreuses en fibres : 100 gr couvrent déjà environ la moitié des besoins journaliers d'un adulte. Les fibres - que seuls les végétaux nous offrent - ne sont pas sans effet sur la sensation de satiété. Elles permettent ainsi de réguler l'appétit et aident à garder la ligne. Mais leur intervention ne se limite pas là : on recommande leur consommation dans la prévention du cancer du côlon, des maladies cardio-vasculaires et dans le contrôle du diabète de type 2.

Côté cuisine

Un peu de patience : les légumineuses doivent tremper avant d'être cuisinées, sauf les lentilles, les pois cassés et certains haricots. Alors en cas d'urgence, les conserves seront de bon secours ; le temps de trempage est épargné.

Quant à la préparation, la diversité est au rendez-vous. Les légumineuses s'intègrent parfaitement dans les salades composées. Pensons aux lentilles : délicieuses, tièdes avec une vinaigrette moutardée et des échalotes. Mais les légumineuses peuvent aussi constituer un plat de résistance, comme les haricots secs des célèbres cassoulets ou chilis avec la viande. Elles peuvent être servies en accompagnement : par exemple des haricots blancs avec une béchamel, des oignons fondus et du persil ; ou encore en purée, comme l'houmous (pois chiches, tahin - pâte de sésame -, huile d'olive et citron). Elles peuvent agrémente une soupe, un couscous...

La reine : graine de soja

Les fèves de soja se distinguent des autres légumineuses par leur teneur en protéines, deux

fois plus élevée en moyenne. Si ces fèves peuvent se manger telles quelles, elles entrent surtout dans la composition de divers aliments.

> Le **tofu**. Vendu nature ou cuisiné, le tofu provient du lait de soja caillé et pressé. Son goût est neutre et il absorbe facilement celui des ingrédients qui l'accompagnent. Nature, il peut être ajouté en petits dés dans un consommé, une salade ou du riz. Il peut aussi être enfilé sur des brochettes et grillé. De petits cubes de tofu frits après avoir été marinés avec de l'ail, du gingembre, des herbes... feront merveille à l'apéritif. On peut encore en faire des pâtés, des sauces, des garnitures de tartines, et même des crèmes pour le dessert.

> Le **tempeh**. Il s'obtient en faisant fermenter pendant 24 h des graines de soja préalablement cuites et mélangées à un champignon. Il se présente comme un bloc compact de graines agglomérées. On peut le manger froid ou chaud, en faire frire des tranches comme un steak. On peut aussi l'intégrer, grillé en fines lanières, dans des salades, hâché dans des gratins ou étuvé dans des plats de résistance, sauté au wok, réduit en purée dans des sauces...

> Le **miso**. Cette pâte de graines de soja fermentée pendant de long mois, parfois avec du riz ou de l'orge, est délicieuse, diluée dans les soupes. Elle parfumerait aussi agréablement les plats de légumes ou du tofu.

Un aliment à base de champignon : le Quorn

Après la Deuxième Guerre mondiale, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pensait que les sources de protéines allaient manquer dans le monde. Cette conviction redonna une impulsion aux recherches sur la production industrielle de micro-organismes (bactéries, moisissures, levures) à des fins alimentaires. L'une d'elles donna naissance au Quorn. Le Quorn est un nom de marque donné à une préparation à base de protéines produites à partir d'un champignon microscopique fermenté. Nature, le Quorn est peu calorique, pauvre en graisses mais riche en fibres, et naturellement en protéines. Il a la texture de la volaille et se cuisine comme elle. Il prend facilement le goût des aliments qui l'accompagnent. On le vend sous forme de hâché, dés, filets nature ou charcuterie. Il est parfois aussi intégré dans des préparations culinaires comme les lasagnes.

Petit conseil en ce qui concerne les plats pré-cuisinés et hamburgers végétaux : ils méritent toujours qu'on se penche sur leur composition pour voir leur teneur en graisses et en sel. Rappelons également que les produits panés absorbent plus de matières grasses à la cuisson.



© Reporters

Les céréales

Blé, épeautre, kamut, seigle, riz, millet, fonio, quinoa, maïs, orge, avoine... les céréales sont nombreuses. Familières ou plus exotiques, elles se prêtent à maintes préparations. Surtout, complètes, elles transmettent tous leurs éléments nutritifs : protéines, fibres, minéraux, vitamines et antioxydants, qui sont concentrés dans l'enveloppe de la graine (le son) et le germe.

Le couscous, le pain, les pâtes sont des métamorphoses bien connues du blé. Mais il existe d'autres types d'aliments, moins habituels dans nos assiettes.

> Le **boulghour** est fait de grains précuits et concassés. Il se prépare comme le couscous, à la vapeur ou en le noyant d'eau bouillante.

> Le **kamut** est le nom commercial d'une ancienne variété de blé à la saveur délicate, plus riche en protéines que celui-ci mais utilisée de la même manière.

> Très dense en protéines, le **seitan** nous emmène en Extrême-Orient. Il est réalisé à partir d'une pâte composée de farine de blé entier, pétrie dans l'eau pour n'en garder, après dissolution de l'amidon, que le gluten (1) qui sera ensuite cuit dans un bouillon composé de soja, d'algues et de condiments. On peut le couper en tranches ou en cubes et il se cuisine comme la viande.

> Enfin, le **quinoa**. Ce n'est pas une graminée mais ses propriétés similaires aux céréales l'ont inclus dans la famille. Il s'en démarque pourtant par sa teneur particulièrement élevée en protéines. Il est également riche en fer. Il se cuit comme le riz et s'utilise comme lui : en taboulé, chaud en accompagnement d'une viande, en potée avec des légumes ou

des légumineuses... Avec une touche de persil, riche en vitamine C, on pourra mettre à profit tout le fer qu'il contient. Le fer des végétaux est en effet moins bien absorbé que celui provenant de la viande, mais en mangeant en même temps un aliment contenant de la vitamine C, on favorise son assimilation.

Très souvent, l'emballage de légumineuses et des céréales renseigne le mode de préparation et des recettes. Ces produits ont aussi l'avantage de se conserver longtemps. On peut ainsi toujours en avoir sous la main.

Et encore...

Les noix, amandes, pistaches..., les graines (sésame, tournesol, potiron, pignon de pin) apporteront également leur tribut de protéines, vitamines, minéraux et lipides. En petites quantités, en raison de leur valeur énergétique, elles donneront du croquant et des goûts en petites touches aux salades, risottos, purées...

// ISABELLE THIRION

>> Infos - Le site www.passeportsanté.net propose une encyclopédie des aliments et des informations détaillées sur le trempage, la cuisson, la conservation, les caractéristiques nutritives des légumes secs. Il évoque même la façon de les cultiver, avec en prime de nombreuses recettes!

A propos des céréales, lire aussi *Féculets et céréales, les piliers de l'alimentation*, paru dans En Marche, le 1^{er} octobre 2009 (voir www.enmarche.be).

(1) Le gluten est le nom des protéines des céréales provenant de graminées.

Indispensables protéines

Les protéines sont composées de 20 acides aminés différents, dont 9 sont "essentiels" : notre organisme ne peut les produire et doit se les procurer via l'alimentation. Cependant, toutes les protéines ne comportent pas tous les acides aminés en proportion équilibrée. Or, l'organisme, pour pouvoir les assimiler doit en disposer simultanément. Certains aliments, comme la viande, le poisson, ou par excellence l'œuf, apportent des protéines dites complètes et bien digestibles, ce qui permet de les qualifier de protéines "de haute valeur biologique".

Dans l'ensemble, les protéines provenant des végétaux ont une moindre valeur biologique, car tous les acides aminés essentiels n'y sont pas ou pas suffisamment représentés. Mais comme les acides aminés manquants diffèrent selon les végétaux, si on associe ceux-ci lors d'un repas en fonction de leur complémentarité, ils apporteront un éventail complet des acides aminés essentiels. Ainsi, par exemple, les légumineuses et les céréales sont complémentaires.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, 0,75 gr de protéines de bonne qualité par jour et par kilo de poids corporel devrait largement suffire à couvrir les besoins de presque tout un chacun.

// IT

Offres d'emploi

YOUR CAREER

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

LE SECRÉTARIAT NATIONAL DE L'ALLIANCE NATIONALE DES MUTUALITÉS CHRÉTIENNES RECRUTE (H/F):

> un chargé de projets en promotion de la santé

Votre fonction : vos objectifs visent la prévention et la sensibilisation sur différents thèmes de santé, pour un public d'adultes, d'enfants ou de professionnels au moyen de programmes pédagogiques, brochures, dépliants, outils... développer et mettre en œuvre, avec nos mutualités régionales, des projets de promotion de la santé et de prévention, sur des thématiques variées (l'alimentation, l'activité physique ou la santé mentale) - contribuer à l'enrichissement du site de la MC sur diverses thématiques de santé.

Votre profil : diplôme de l'enseignement supérieur avec orientation en promotion de la santé ou en santé publique - expérience professionnelle en promotion de la santé ou en gestion de projets relatifs à des thématiques de santé - sens aigu de la communication - bonne capacité d'analyse, sens critique et méthode - bonne connaissance du néerlandais - intérêt pour les nouveaux médias.

Notre offre : un CDI avec période d'essai.

Faites-nous part de votre intérêt pour le 25 novembre au plus tard en postulant en ligne sur www.mcjobs.be.

> un chargé des études marketing

Votre fonction : récolte et analyse des informations pour aborder l'environnement sectoriel et concurrentiel, participer à la conception de nouveaux avantages et services et évaluer l'impact des actions de marketing et de communication.

Votre profil : diplôme universitaire avec orientation en marketing, avec compétences en statistiques et gestion de base de données - expérience professionnelle de minimum 5 ans dans le secteur des études marketing - connaissance du néerlandais - capacité d'analyse, de rigueur, de communication orale et écrite, de travail en équipe - connaissances statistiques de base, des méthodes de recherche...

Notre offre : CDI avec période d'essai - une rémunération en lien avec la fonction, complétée d'avantages extralégaux - une fonction motivante et évolutive laissant une large place aux contacts et à l'initiative, dans une équipe jeune et dynamique - Berenschot : fonction staff, classe G.

Envoyez votre CV avec une lettre de motivation via www.mcjobs.be

LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE DE LA PROVINCE DE LUXEMBOURG RECRUTE (H/F):

> un directeur adjoint en charge des services financiers pour son siège central à Arlon.

Votre fonction : organiser et superviser les services financiers - veiller à préserver l'équilibre financier des budgets et à la viabilité financière des projets - fournir aux instances les indications nécessaires à la prise de décision - veiller au respect des règles, délais et obligations qui régissent la comptabilité et la gestion financière des Mutualités - diriger l'asbl patrimoniale et participer à la gestion des asbl médico-sociales.

Votre profil : diplôme de niveau universitaire en relation directe avec la fonction ou expérience équivalente - expérience significative dans un service financier, comptable ou de gestion, idéalement dans le secteur associatif - sens de la rigueur, capacité d'analyse, de leadership, d'animation de réunions - créativité - maîtrise dans différents environnements informatiques - la connaissance au moins passive du néerlandais constitue un atout.

Notre offre : période de formation - CDI temps plein avec période d'essai (un an) - rémunération adaptée avec avantages extralégaux.

Envoyez votre candidature écrite dûment motivée et votre CV pour le 14 novembre au plus tard au Dr Pierre Poncelet, Directeur, rue de la Moselle 7/9 - 6700 Arlon.



Vous trouverez la liste complète de nos offres d'emploi sur www.mcjobs.be



//Intersoc - trip//

NOUVELLE DESTINATION

intersoc
L'AMOUR DE VOS VACANCES

Vienne du 10 au 13 mars 2011

Vienne est sans aucun doute une ville de rêve pour les amateurs de culture. Venez goûter à la richesse artistique de la capitale autrichienne : musique classique, théâtre, opéra, architecture baroque... et, bien entendu, à la savoureuse tarte Sacher.

Au programme de ce voyage culturel de 4 jours (3 nuits dans un hôtel 4 étoiles) :

Jedi : Vol de l'aéroport de Bruxelles vers Vienne et transfert à l'hôtel. Découverte de la ville en compagnie d'un guide local.

Vendredi : Visite guidée de l'ancienne résidence d'été des Habs-

bourg, le Château Schönbrunn et de son Jardin baroque. Circuit en autocar vers les montagnes entourant Vienne où l'on peut admirer les vignobles et la partie méridionale du Wienerwald. En soirée : circuit dans le centre-ville, visite du Prater Park et dîner de fête dans une taverne typique.

Samedi : Visites du Wienerwald, de la grotte Hinterbrühl renfermant le plus grand lac souterrain d'Europe. Concert de musique, dîner et visite d'un salon de valses viennoises.

Dimanche : Journée libre. En soirée, transfert vers l'aéroport de Vienne et vol vers Bruxelles.

>> Prix : 753 EUR en pension complète (du repas du soir du premier jour au petit déjeuner du jour de retour - boissons non comprises). Chambre single : supplément de 57 EUR.

Ce prix comprend le voyage en avion, les déplacements aéroport - hôtel, le circuit en bus moderne, l'accès aux curiosités, la visite guidée par un guide local parlant le français, la présence d'un responsable Intersoc.

>> Plus d'infos ? Décidés ? Contactez notre service clientèle au 070/233.898. de 8h à 18h (le samedi jusqu'à 13h) ou surfez sur www.intersoc.be

Lic. A5654

CONTACTS

LA LIBRAIRIE DIOCÉSAINE DE NAMUR (ASBL CDD) RECRUTE (H/F):

> un gestionnaire
CDI - temps plein avec période d'essai.

Fonction : direction journalière du magasin - dynamisation de la politique commerciale - organisation du travail - calcul des marges et des prix.

Envoyez votre candidature écrite avec CV avant le 15 novembre à Patrick Denis, pl. des Tilleuls 1 - 5004 Bouge ou pdenis@skynet.be

QUALIAS BRABANT WALLON SCRLLFS CHERCHE (H/F):

> un directeur provincial pour ses magasins - CDI, temps plein après période d'essai et de formation dans l'entreprise.

Fonction : assurer le développement des activités opérationnelles en Brabant wallon - analyser les opportunités du marché - sélectionner et négocier avec les fournisseurs - veiller au respect du budget et à la rentabilité des activités - promouvoir les services auprès des prestataires, hôpitaux, maisons de repos - conseiller les responsables de magasins en matière de mise en valeur de produits et de développement des compétences de conseils - gérer des équipes dans les différents magasins - représenter le BW et collaborer aux activités de la Centrale Qualias.

Profil : bachelier à orientation médicale : bandagiste, kinésithérapeute, ergothérapeute, opticien ou audiologue - expérience probante dans le secteur médical ou paramédical - sens du service aux clients - excellentes capacités relationnelles et de gestion d'équipe - bon gestionnaire et bonne connaissance des outils informatiques.

Offres : une rémunération fixée sur base de la CP 201, adaptée à la fonction et assortie d'avantages extra-légaux - fonction variée, dans un secteur en pleine évolution, laissant place aux contacts et aux initiatives.

Envoyez votre candidature avec CV et une photo avant le 30 novembre à Pierre Piette, via mail : pierre.piette@mc.be

LA CLINIQUE ET MATERNITÉ SAINTE-ELISABETH À NAMUR RECHERCHE (H/F):

> un bachelier ou gradué en informatique orienté en informatique de gestion

CDI - temps plein avec période d'essai - entrée en fonction immédiate.

Plus de détails sur www.cmsenamur.be
Envoyez votre candidature manuscrite avec CV pour le 15 novembre au plus tard à Mr. L. Libert, Directeur général, pl. Louise Godin 15 - 5000 Namur.

LA CROIX JAUNE & BLANCHE DE BRUXELLES RECHERCHE (H/F):

> un infirmier responsable adjoint salarié pour l'équipe de nuit
engagement immédiat - temps plein 38h/sem. - CDI - prestations du lundi au vendredi.

Fonction : encadrement, information, suivi et coaching de l'équipe de soins - établir les plannings, les rapports d'activités et organiser les tournées - tenue et suivi des dossiers patients - administration du service et participer aux réunions de coordination internes.

Profil : brevet ou bachelor (graduat) en soins infirmiers - permis B - bilingue Fr/Nl - une expérience en management d'équipe est un atout - organisé, fiable, flexible - bonne capacité d'adaptation - sens des relations humaines et à l'aise avec l'utilisation d'un PC.

> cinq infirmiers salariés
temps partiel 31h/sem. - CDI - horaire: de 21h30 à 6h30 - Auderghem, WSP, Etterbeek, Watermael-Boitsfort, Ixelles.

Fonction : assurer les soins infirmiers à domicile (véhicule de service) - tâches administratives liées au suivi des prestations.

Profil : brevet ou bachelor (graduat) en soins infirmiers - permis B - la connaissance du néerlandais est un atout - expérience de 2 à 3 ans en soins infirmiers à domicile - organisé, fiable, flexible, consciencieux et bon feeling avec les seniors.

Envoyez votre lettre de motivation avec CV à Croix Jaune & Blanche de Bruxelles, Mariella Van Hagedoren, rue Malibran 53 - 1050 Bruxelles ou mariella.vanhagedoren@fasd.be

LA LIBRAIRIE DIOCÉSAINE DE NAMUR (ASBL CDD) RECRUTE (H/F):

> un gestionnaire
CDI - temps plein avec période d'essai.

Fonction : direction journalière du magasin - dynamisation de la politique commerciale - organisation du travail - calcul des marges et des prix.

Envoyez votre candidature écrite avec CV avant le 15 novembre à Patrick Denis, pl. des Tilleuls 1 - 5004 Bouge ou pdenis@skynet.be

LES CENTRES D'ACCUEIL DE BOUGE RECHERCHE (H/F):

> une infirmière coordinatrice
CDI - 38h/sem. - avantages employeur, prise d'ancienneté.

Fonction : travail dans une maison de repos et de soins pour personnes âgées - instaurer et développer la politique de qualité des soins - structurer et coordonner l'activité des services de soins - superviser et veiller à la formation du personnel de soins - superviser les horaires, les roulements et les remplacements - "Reporting" fidèle de l'activité des services de soins vers la direction.

Profil : formation de cadre ou Master ad hoc - une spécialisation en gériatrie est conseillée - continuité de compétences par des formations.

Envoyez votre candidature écrite et motivée avec CV détaillé à Hugues Amand, Directeur, Les Centres d'Accueil de Bouge, rue St - Luc 10 - 5004 BOUGE ou h.amand@c-a-b.be

Offre de service

LE SERVICE D'ACCUEIL FAMILIAL PROVINCIAL DU HAINAUT RECHERCHE :

> des familles d'accueil

sur toute la Province de Hainaut en vue d'offrir un foyer à des enfants, adolescents ou adultes porteurs d'une déficience - accompagnement et soutien assurés par le service.

Renseignements: <http://safp.hainaut.be> ou 065/34.64.09.

Solidarité Mondiale

Un sourire pour vos vœux de fin d'année

Apportez une touche souriante et solidaire à vos vœux de fin d'année en envoyant les cartes de vœux de Solidarité Mondiale, l'ONG du Mouvement Ouvrier Chrétien.



En plus d'être originales et polyvalentes (à utiliser en toutes occasions), les cartes exclusives de Solidarité Mondiale sont avant tout solidaires. Pour chaque carte commandée, 70 centimes sont reversés à ses organisations partenaires du Sud. Ainsi, tout en souhaitant vos meilleurs vœux à votre famille, vos amis, vos collègues..., vous apportez un soutien financier à des gens qui peuvent faire la différence dans le Sud.

Un set comprend 5 cartes différentes et est vendu au prix démocratique de 5 euros, enveloppes comprises.

Pour commander vos cartes de vœux, envoyez vos coordonnées complètes et précisez le nombre de sets souhaités à Solidarité Mondiale - Chaussée de Haecht 579 - BP 50 - 1031 Bruxelles. Fax : 02/246.38.85. - email : solidarite.mondiale@solmond.be
Vous pouvez aussi effectuer votre commande en ligne sur www.solmond.be

Une facture sera jointe à la commande. Frais de port facturés au prix coûtant.

en marche

LA SOLIDARITÉ, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Chaussée de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles
☎ 02-246 41 11 - Fax : 02-246 46 30 - enmarche@mc.be - www.enmarche.be

EDITEUR RESPONSABLE : Jean Hermesse, Opberg, 23 - Bte 11, 1970 Wezembeek-Oppeem.

REDACTRICE EN CHEF : Catherine Daloze ☎ 02-246 46 29 - E-mail : catherine.daloz@mc.be

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION - JOURNALISTES :

Joëlle Delvaux ☎ 02-246 46 24 - E-mail : joelle.delvaux@mc.be

Philippe Lamotte ☎ 02-246 57 51 - E-mail : philippe.lamotte@mc.be

Françoise Robert ☎ 02-246 46 26 - E-mail : francoise.robert@mc.be

Virginie Tiberghien ☎ 02-246 46 26 - E-mail : virginie.tiberghien@mc.be

ADMINISTRATION - PETITES ANNONCES :

Carine Renquin ☎ 02-246.46.27 - Nelly Cohen ☎ 02-246 46 28

Internet : Chantal Dubuc ☎ 02-246 46 23

MAQUETTE : Olagil sprl - Mise en page : Olagil sprl, Chantal Dubuc, Philippe Maréchal

Affilié à l'Union de la presse périodique UPP

Membre de l'Union des Editeurs de la Presse Périodique

Tirage moyen 460.000 exemplaires

BIMENSUEL - Parution tous les 1^{ers} et 3^{èmes} jeudis du mois (1^{er} jeudi du mois en juillet et en août)

IMPRIMERIE : REMY-ROTO - rue de Rochefort 211-213 - Zoning Industriel - 5570 Beauraing

ROUTAGE : BARBIER - Parc Créalys - Zoning industriel - 5032 Isnes (Gembloux)

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 11.
- 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 lundi 8/11 pour l'édition du 18/11 ;
le vendredi 19/11 pour l'édition du 2/12.

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: Citroën automatique C5 break 2000 HDI, 1er propr. carnet, 136.000km, état impeccable, 6.000 EUR, à saisir. 0477-30.36.54. (A45315)

AV: Toyota C. D4D turbo d., parf. ét., 4000E., 2001, 139.770km, 90cv, bleu mét., abs, air, re, antiv., da, vc, ve, télé, ja, ob, rk7 +cd, 3p, ct. ok, car-pass ok. 0470-46.10.38 rég. 6660. (A45344)

Divers

AV: cse. décès, chaise percée avec roulettes et freins, jamais servi, 150 EUR. 071-51.91.86 - 0496-80.09.33. (D45373)

AV: dble. sommier avec crémaillère Lattoflex, LT 25, 180 X 200, 445 EUR + 2 matelas medium Lattoflex, housse en laine, 80 EUR. 0484-96.49.86. (D45332)

Coll. achète objet africain, statuette etc... avant 1960. 0475-76.22.52. (D45379)

Hergé, Tintin, Quick et Flupke, Petit xxème, etc... l'expertise gratuitement tout Hergé etc... chez vous ou chez moi, sans aucune obligation de vente. 02-653.4716 - 0486-90.70.27. (D44182)

Garnisseur en fauteuils, travail à l'ancienne, tissu, cannage, rempaillage, Maison Didot à Mozet. 081-400.40.80 ou 0497-28.48.16. (D45303)

AV: cse. décès, chaise roulante, 150 EUR, rehausseur de baignoire avec télécommande, 100 EUR, aérosol compl. neuf, 100 EUR, 3 ppts. langues adultes, 36 EUR. 0478-97.62.49. (D45327)

AV: fauteuil relax électr., Everstyl, transf. en lit, état impeccable, 200 EUR. 081-61.28.34 le soir. (D45327)

Alarme Belgacom ext.-int. centr. 72, clav. dét. infr. rouge, 2 bout. paniq. 400 E. pres. sport célébr. mét. bleu, 50E, stock cartes vœux etc... 500E, div. pts. lots carrelages. 02-376.86.73. (D45387)

AV: cse. dbl. emploi, poêle chauff. gaz "Lincar 9012", 10kw + buse et rosace diam. 100, serv. 2 ans, val. achat +1000 EUR, prix de vente à convenir. 071-42.13.26 - 0493-16.57.60. (D45369)

AV: chaise à pousser, matelas anti-escarres Alpha, lit médic. électr., chaise percée, état neuf, chaise mont.-escaliers élect. style Stanah. 0495-61.73.07 Liège. (D45371)

Immobilier

AV: La Panne, appart. meublé, vue lat. mer, 95m2, 3ch., 2 wc, 2 sdb, 1 pce. débarras. 0479-94.93.40. (A45364)

Hastière-Ajmont, près manoir, terrain à v., 13a36 dont 3a58 à bâtir, clôture + abri aménagé pr week-end, 30.000 EUR. 02-466.38.36. (A45281)

Alicante-Esp., lux. villa/1000 m2, 3+1ch. en mezz, 3sal., 2liv., 2sdb., cuis.sup.ég., pisc.chfftt.conf., ht. stand. résid., 330.000, poss. crédit direct du vendeur Belge. 0034-966.4710.48. (A45199)

AV: Gosselies, cse. décès inopiné, maison pouv. conv. pr. profession libérale, 4 ch., 2sdb, état impéc. à rafraîchir, tt. conf., jard., gar. 2 voit., 265.000 EUR. 0477-84.94.06. (A45372)

AV: Villers-la-Ville, mais. 4 faç. constr. sur vaste terrain, hall, sal., sàm., cuis., buand., gar., 3ch., sdb., sdb., placards multiples, 450.000 EUR. 02-375.13.17. (A45375)

Location

Dinant, imm. stand. sup. vue/meuse, appt. ttc., 2è ét., asc., 1ch., séj. lum., cuis.sup.ég., sdb., dress., buand., terr., dv. cc. indiv. gaz, 595 EUR + 27 EUR prov. chges. 0484-49.62.91. (A45382)

AL: parking extérieur, centre de Jambes, libre de suite, 45 EUR/mois, Résidence "Le Masuage", rue Champêtre 2, Mme. Paquet J. 2/2. 081-30.61.44. (A45386)

Pr. Bierset, villa de caract. 4 faç., 1000m2, 3ch+bur., sdb, wc, liv., f-o, cuis.ég., gar. 2v., terr., pel. arbor., alarme, volets, chff. mz., pas anim., 860 E/m., 2m. caut. 0474-59.59.11. (L45385)

Péruwelz (7600), mais. plain pied, libre le 1er nov., cuis., sal., sàm., sdb., bur., 3ch., gar., chff. centr., calme, 150m de la gare, 600 EUR. 0476-95.25.84 ap. 20h (semaine uniquement). (L45374)

Ard., Otrré, appart. plein sud, jard., liv., cuis., ch. à c., 400 EUR. 080-41.80.50. (L45340)

Mobilier

AV: cse. dém., mobilier en chêne, salon, ch. à coucher, meuble tv, bureau, lustres, prix à discuter. 02-343.63.15. (M45360)

AV: placard - garde-robe, acajou foncé, H: 2,70 - L: 2,55, prof: 0,60. 02-345.05.68. (M45357)

AV: sàm. chêne foncé, 1950 St-Normand, parf. ét., buffet 180L, vitr. 120L, table 125x95+2x50, 6ch., 900 EUR, lustre 8L Delft, 3 garnitures Delft. 0473-48.53.83 - 02-771.15.69. (M45383)

AV: table d. l., 2m + 6 chaises fond vel. + dress. 3,5 x 2,5 x 0,4m, tt. chêne, chev. Louis XIII. 081-74.51.89. (M45359)

AV: sàm. en chêne, fabr. artisanale, table: 3mx0,98 - armoire: 2,60x0,50x1,30 - armoire: 1,10x0,45x1,16 - 10 chaises cannellées, val: 6.000 EUR, vend: 2.000 EUR. 0477-95.05.49. (M45368)

AV: sàm. chêne 1974 démont., dressoir 2,70, bar, table 2 allong., 6 chais., 350 EUR, bois laqué, 75 EUR, frigo/cong. cl. A+AEG 2551, 200 EUR, pts. mbles, lustr., bibelots etc... 064-28.08.88. (M45381)

Villégiature (Belgique)

Ardenne, prox. La Roche, chambre d'hôtes, gîtes, 4/10/20 pers., end. calme, - www.gitesdavid.be - 084-34.44.31 (V45114)

Ard., Otrré, ferme rénov., tt. conf., 30p. + gîte 100p., bbq, jard. fermé, poss. classe verte. 080-41.80.50 - www.gitesdesclématites-vielsalm.tv (V45339)

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

Coxyde digue, appart. rénové, 5è ét., 4 p., 2 ch., sdb., wc, cuis., liv. mod., v. mer, Toussaint, Noël, Nouv-an, 360 EUR/sem. cc. compr., h. sais., 220 EUR/sem. 0477-95.10.78. (V45336)

Blankenberge digue, appart. 2ch., tt. conf., 3è ét., aussi à l'année, pr. couple retraité. 0495-17.41.67. (V45366)

La Panne-Adinkerke, maisons de pêcheurs, ds dom. résident., 3ch., 6/8p., tt. conf., cuis. ég., tr. calme, park., jard. pl. sud, tv, Internet, w-e sem-qz... 0475-58.65.63 - www.kpimmo.com (V45289)

Coxyde, appt. mod., 50m centre, 2ch., 4/6p., parf. ég., sdb., wc, cuis., liv., tv, balc., asc., pl. vélo, w-e sem-qz - mois. 0495-57.83.14. (V45278)

La Panne, appt., 4p., au centre et à 50m de la mer, asc., tv, terr., à pd. 170 EUR/sem. 0477-82.37.13. (V45367)

Laneville-au-Bois, gîte 6p. max., conf., calme, forêt, w-e.: 81 EUR, sem.: 198 EUR. 084-45.57.77. (V45380)

Lacs de l'Eau-d'Heure, gîte rural de rêve, 3 épis, jusq. 9p., 3ch., 2sdb., cuis. sup. ég., fo., idéal rando, vélo, sp. nautiq., équit. et pêtanq/place. 0477-79.67.71 - www.giteiteilleul.be (V45245)

La Panne, appart. vue mer, centre, 2ch., 2 salles d'eau, 2 terr., cuis. sup. ég., pas d'animaux, gar., vélos, prox. comm., ttes. périodes. 0494-81.21.47 ou 067-33.10.14. (V45242)

Ardennes, gîtes 9p. et 19p. indépendants, tt. conf., proche forêt, base de loisirs, doc. gratuite. 060-3773.89. (V45119)

La Panne, face à la mer, appart. 2ch., tt. conf., très lumineux + garage, au centre de la digue et près des commerces à louer. 010-88.04.24 ou 0477-74.28.62. (V45331)

Westende centre, coin digue, ravissant appt., tt. conf., fêtez-y Noël/Nouv-an ou autre semaine, facilités accès handicap., pt. animal bienvenu. 0478-42.71.13 - 071-36.69.56. (V45370)

Westende digue, appt., 3ch., 7p., conf., spac., sup. vue, w-e, sem., mois, poss. gar. 069-54.77.89 - 0478-55.40.87. (V44189)

Week-end de détente en Ardenne, Alle/s/Semois, en appartement meublé, pierres du pays, pleine nature, avec jardin. 061-50.13.72. (V45362)

Coxyde, appt. 50m digue, 2ch., 1er ét., asc., sdb., wc, cuis. semi ég., living, tv, parc. privé. 084-32.12.43. (V44224)

Koksyde, St-Idesb., part. loue villa, tt. c., tr. calme, 4ch., sdb., douche sép., Noël, Nouv-an, carnaval, w-e., sem., mois. 010-24.34.28 - 0475-61.10.52. (V45363)

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

Ostende, Mar., à l., w-e, sem., ms., studio, 4p., tt. conf., digue vue côté soleil, luxueux. 059-80.89.44 - 0478-44.74.18. (V45194)

Ard., rég. Houffalize, Bar. Fraiture, gîte 9p., 4ch., f-v, chf. c. et feu à bois, jard. clos, bbq, mbl. jard., tv, remise vélos, w-e, mid-week, sem. 0498-78.51.88 - robertmadelonne@yahoo.fr (V45187)

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

Villégiature (France)

Provence, villa 6-8p., 3ch., tt. conf., 8km Aups, 15km Verdon et lacs, 500 à 800 EUR/sem. 0498-77.67.65. (V45378)

France, Sud-Ouest, vaste mais. caract., lux. restaur. ds. grd. parc clos, gde. pisc. sel de mer, tt. conf., super équip., calme et isolé, 9p. +bb. 0497-71.13.94 - web: homelidays.com 342511. (V45297)

Prov., pr. Mt Ventoux, ds.ens.résid., calme, pisc., mais. pl.-pied, tt.conf., 4/5p., clim., pt. jard.clôt., terr., pk.priv., prix int. et dégrés. h-s. 067-33.90.35 - web: amivac.com/site4203. (V45204)

Provence, Verdon, villas et gîtes avec piscine, www.immodere.com/varcamdobb.php - 0033-682.40.88.78. (V45354)

Vosges, La Bresse, chalet 6p + gar. sem., w-e, hors vac. scolaires prix intéressant. 0494-47.71.98 - www.chalet-la-bresse.be (V45329)

Vosges, La Bresse, chalet, 6p., gar., loc. sem/w, hors vac. scol., prix intéress. 0494-47.71.98 - www.chalet-la-bresse.be (V45356)

Roquebrune, Menton, bord de mer, appt. 4p., tt. conf., tv, pk., mois ou quinz., photos - 071-31.58.52 - www.immoweb.be (V45324)

Ski, pied pistes, bel appart., rég. Morzine Avoriaz, photos par mail. 0475-56.59.20. (V45288)

Vosges, La Bresse, 13km de Gérardmer, appt., 2/4p., liv., coin cuis., 1ch. + coin mont., 2 lits sup., park. privé, tb. vue, loc. tte sais., sem., w-e. 063-67.78.11 - www.chalet23.izihost.com (V45282)

Roquebrune, Cap Martin, Menton, à l., ttes pér., studio, 5-0, tt.conf., belle vue mont., bord de mer, tv, m.o., photo.disp. 085-84.14.30. (V45238)

2 Alpes, du 23 au 30 janv., appt. 4p., côté soleil et montagne, au pied pistes, super domaine ski, prix promo 399 EUR. 02-762.25.32 - 0486-49.61.92. (V45384)

Montagnes les 2 Alpes, Alt. 1650-3600m., appt., 6p., tt. conf., exp. sud, prix intéré. 0498-48.68.68 - www.location-2alpes.com (V44183)

Côte d'Azur, villa 6 p., gr.conf., cuis.ég., grde. terr. plein sud avec 47m privé de bord de mer, 1000 EUR/qz., été 2.000 EUR/qz. 081-65.50.11. (V44696)

Hte-Savoie, St-Gervais, appart. 2-5p., très beau site, tt. conf., prox. pistes ski. 064-21.62.74 - 0476-59.87.56. (V45365)

Villégiature (Autres pays)

Costa Brava, part. loue tb. villa, 3ch., pisc. privé, mer Costa Montagne, état super. 0477-30.36.54. (V45358)

Hiver, Suisse, Valais, Hte. Nendaz, à l. chalet ent. rén., 6p., 3ch., cuis. ent.ég., grd. conf., vue impr., gd.dom. ski. s/4 vallées, photo. disp., ps animaux. 063-57.83.39 - 0475-51.88.17. (V45174)

Suisse, Riederalp, 2000m, ss. voit., vue impr., appt. tt conf., 5p., 2ch., terr. pl. sud, pr. des lifts. 00352.85.92.67 - rolandhe@pt.lu (V45287)

A saisir ! Suisse Valais, Ovronnaz, prix tr.doux/sem. ttc., spl. appt. 2-6p., lux.ég., tr. ensol., imm. terr. sud, vue sup., ski prox.pist., 3 pisc. therm. chaudes, doc+photos. 02-653.35.25. (V44179)

Espagne sud, bord mer, appt., 4p., 1ch., sdb., tennis, pisc., tv, comm. + restos à prox., 5è ét., vue mer. 0479-41.54.43. (V45337)

Ski, Suisse Valais, superbe appt. 6p., grd. confort, cuis. ég., près pistes, grde. terr. plein sud, alt. 1500m, 700 EUR/sem. 081-65.50.11. (V44697)

L'hiver au soleil à p. de 600 p.m. ds. lux. villa, 1000m2, tt.conf., ht. stand., Alicante (Esp), vue mer, entr. amén. pr. handic + pisc. privé, chff., 3ch., tt. climatisé. 0034-966.47.10.48. (V45200)

Costa Brava, tr. b. villa 4ch., 3 sdb., jard., plage, access. à pied, piano, qz. juill.: 2.000 E, mai-juin: 800 E/qz. - 02-633.15.27 - 0476-78.91.48 - http://leondoyen.skyblog.com (V45353)

Exposition

SOS, planète en danger

Dans un des parkings de l'impressionnante structure tubulaire de la toute nouvelle gare des Guillemins à Liège, on peut découvrir, jusqu'au 1^{er} mai 2011, une grande exposition consacrée à notre Terre menacée.

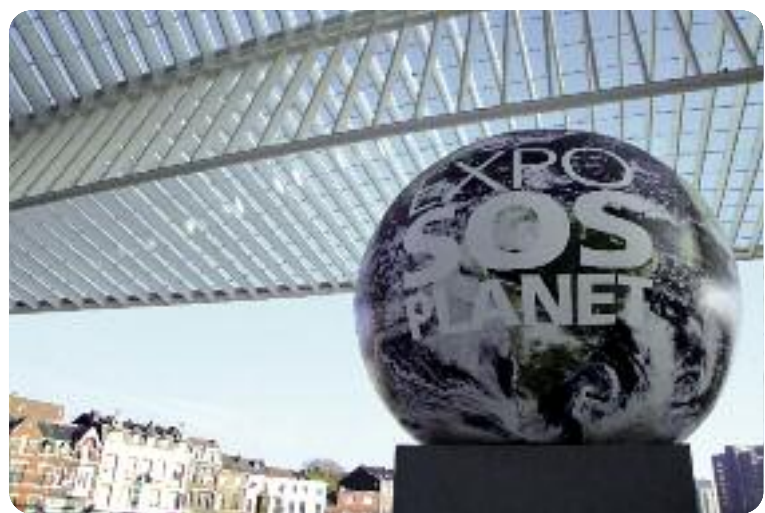
Un gigantesque globe terrestre impose sa présence sur les quais de la gare de Liège-Guillemins. Il annonce à tous les navetteurs et visiteurs que c'est bien ici, au cœur de la gare, que l'on peut voir l'exposition interactive SOS Planet. Plusieurs écoles se pressent déjà à l'entrée. Les classes de 3^e ou 4^e primaires côtoient des groupes d'ados du secondaire. Des adultes venus d'Equateur entament également la visite qui s'étend sur 6.000 m² et dont le parcours frôle le kilomètre. Avec ses panneaux d'information en quatre langues, son parcours enfants, son audio-guide, ses nombreux objets d'art, ses multiples vidéos et surtout ses décors impressionnants, cette exposition s'adresse effectivement à un public très large.

Notre Terre est en danger. Les changements climatiques sont régulièrement sujets d'actualité. Ils représentent un défi auquel de plus en plus de populations dans le monde sont confrontées. L'Homme est en grande partie responsable de ces changements et il en subit les consé-

quences. C'est à lui aussi que revient la responsabilité d'agir. C'est donc tout naturellement l'Homme qui est au cœur de cette exposition qui se divise en quatre grands volets : l'Homme observe, s'alarme, réfléchit, agit.

L'Homme observe

Dès la première salle, tous les sens sont en éveil : "Regardez comme la Terre est belle !", invite-t-on. Sous un fond musical défilent sur plus de 70 écrans de splendides images confiées par la Fondation Hulot. La planète est effectivement un joyau à préserver. Ensuite, à l'aide de fossiles, de crânes de tyrannosaures et de tricératops mais aussi à l'aide d'une ligne du temps ramenée sur une échelle d'une année, on montre au visiteur combien l'histoire de l'humanité n'est qu'une toute petite partie de l'histoire de la Terre. De superbes œuvres d'art issues de musées et de collections privées illustrent les différents modes de vie à travers les âges et le monde. Mais ces cent dernières années, le processus de l'évolution s'est accéléré. Crois-



© Françoise Robert

sance de la température moyenne (0,8°C depuis la seconde moitié du 19^e siècle), augmentation du niveau des mers, fonte des glaces, pluies de plus en plus violentes... Tous ces changements climatiques ont provoqué de nombreuses catastrophes. Sur des écrans enchevêtrés dans des planches de bois défilent des images d'actualité de peuples en lutte avec la nature qui se déchaîne.

L'Homme s'alarme

Si on n'agit pas, les impacts sur les écosystèmes, la biodiversité, l'alimentation, la santé seront énormes. Place aux spectaculaires décors : on passe ainsi d'une banquise qui fond et se disloque à un décor très réaliste de terre en sécheresse. Si la Terre se réchauffe, les régions arides en souf-

friront encore plus. Et les régions touchées par les pluies violentes aussi. L'eau semble couler en permanence dans ce décor d'une maison asiatique en bambou.

Si on n'agit pas, préviennent encore les panneaux explicatifs, les changements climatiques affecteront probablement la santé de millions de gens. Augmentation de la malnutrition, problèmes respiratoires dus à une concentration d'ozone dans l'air trop élevée, apparitions dans de nouvelles régions d'insectes vecteurs de maladies... seront de mise.

Ces constats catastrophiques ne sont pas de la fiction. Tous les chiffres, les données sont issus du rap-

port du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC). L'exposition SOS Planet, scientifiquement rigoureuse, a d'ailleurs bénéficié de la direction scientifique de Jean-Pascal van Ypersele, vice-président du GIEC.

L'Homme réfléchit

Des écrans 3D expliquent de manière didactique des notions comme le cycle de l'eau, du carbone, l'effet de serre. Les transports, la forêt que l'on sacrifie, le tourisme qui se développe, l'industrialisation de la société occidentale, la surconsommation sont mis en cause. Autant savoir...

L'Homme agit

Enfin, pour ne pas tomber dans la déprime, une partie consacrée aux nouveaux comportements à adopter, aux nouvelles technologies soucieuses de l'environnement était bel et bien indispensable. Une fresque géante dessinée à la main par l'artiste liégeois Kresh donne des clés au visiteur : consommer moins, utiliser le vélo, des lampes économiques... Peut-être cette dernière partie d'une expo déjà fort longue et dense aurait-elle gagnée à être plus ludique et participative. Car la fatigue ou le timing



Dans les romans

Une infirmière envoyée au Congo

"Pas grand-chose" : drôle de titre pour "vendre" un premier roman. Justine Lalot, jeune écrivaine de 27 ans, traduit pourtant l'ironie et l'humour décalé qu'elle emprunte tout au long de son livre. Surprenante, l'histoire qu'elle raconte tient le lecteur en haleine jusqu'à la fin pour, soi-disant..., pas grand-chose.



Parler de l'Afrique sans évoquer l'humour débordant des Africains n'était pas possible pour l'auteure. Celle-ci ne fait tout de même pas abstraction de sujets plus graves qui ont touché et touchent encore ce pays de l'Afrique centrale, comme l'enrôlement d'enfants soldats, les viols, les guerres... Mais, elle le réalise en finesse. L'ambiance joviale de la RDC, Justine Lalot l'a connue de près, ayant

Blanche Grelot, infirmière de 30 ans un peu paumée, a un accident de voiture. Cet événement bouscule sa vie monotone. Elle est envoyée par son patron en République démocratique du Congo pour, selon lui, "prendre de la distance et casser la routine". Faire de l'humanitaire, Blanche Grelot s'en serait bien passé. Ce séjour au cœur de l'Afrique va l'amener à réfléchir, à se découvrir et à rencontrer d'autres vies. Elle qui pense que le monde est découpé en deux catégories de gens : "les Mieux" et les "Autres", et qui se définit comme une "Autre" va se rendre compte que la frontière entre les deux est mince et franchissable.

passé une petite année à Kinshasa pour enseigner. Mais "Pas grand-chose" n'est pas une autobiographie. Son récit transpire quand même le vécu et on peut imaginer que des situations que vit l'héroïne ont pu arriver à l'écrivaine. Humoristique, parfois même cynique, ce roman est rythmé à chaque page. Le lecteur le devore sans s'ennuyer. Découpé en de courts chapitres, ce livre réserve de belles surprises.

// VIRGINIE TIBERGHEN

>> Pas grand chose • Justine Lalot • Ed. Luce Wilquin • 176 p. • 2010 • 18 EUR.

Comme une traversée de déserts

"L'Extrême" est le dernier livre de l'auteure belge Sandrine Willems. Un roman tout en délicatesse et en violence, entrelacement de la vie et de la mort.

Sandrine Willems est née à Bruxelles en 1968. Écrivain, elle est aussi comédienne, metteur en scène au théâtre et réalisatrice de cinéma. Parallèlement à cette carrière, elle est, aujourd'hui, aussi psychologue.

Sa mère est morte à sa naissance ; son enfance a été confisquée par la maladie censée être incurable. Sa vie est consacrée aux enfants de l'hôpital où elle travaille et au désert où elle se réfugie.

Lecteurs, nous partageons ses jours parmi les enfants et les adolescents. Les allers-venues des pères, les mères qui semblent avoir leurs forces décuplées par le cancer qui mine leurs petits. Et elle, à 60 ans, quel droit a-t-elle à survivre à ces enfants ? Pourquoi la mort l'a-t-elle à la fois confisquée et rendue libre, fragile et forte ?



Et puis, un jour, une double rencontre donnera un nouvel éclairage à ce cheminement. Un jour, arrivent dans le service d'oncologie deux jeunes filles, une venue des oasis et l'autre Touarègue venant du désert des déserts. Entre elles vont se tisser les chants du désert où la beauté vient de rien, où le goût du thé parle du temps, de la vie, des hommes et des femmes.

"Au désert, quand le soleil sombre, ils te servent le thé, et t'en donneront trois verres. Le premier, disent-ils, est amer comme la vie, le deuxième fort comme l'amour, le troisième suave comme la mort".

Ce roman nous fait entrer dans des lieux, des émotions, des révoltes et des peurs qui nous obligent à réfléchir aux sens essentiels de la vie, à la compréhension simple et profonde de l'autre, à l'acceptation de ses limites et des nôtres.

// ALDA GREOLI

>> L'Extrême • Sandrine Willems • éd. Les impressions nouvelles • 156 p. • 2010 • 15 EUR.

>>> serré des écoles font que de nombreux visiteurs ont tendance à l'aborder au pas de charge. Notez qu'il faut compter deux bonnes heures pour visiter cette exposition prenante et surprenante.

Surpris, on l'est jusqu'à la sortie, lorsque l'on passe par l'espace des sponsors et que l'on voit le géant pétrolier Total présenter ses actions en faveur de l'environnement. L'observateur averti se souviendra que la firme a pourtant connu des épisodes nettement moins glorieux. Par exemple, le naufrage du pétrolier Erika en 1999, affrété par Total, et ses 20 tonnes de fioul déversés sur les plages bretonnes...

On partira cependant largement conscientisés par l'importance des enjeux qui se jouent aujourd'hui pour la Terre. C'est à nous tous d'agir maintenant. "Les changements climatiques ne sont pas une fatalité, conclut le concepteur de l'expo Jacques Broun. C'est une opportunité pour un monde plus juste et solidaire."

// FRANÇOISE ROBERT

Exposition

Ensor démasqué

À l'occasion du 150^{ème} anniversaire de sa mort, une exposition confronte les dessins et les toiles de James Ensor, pour mettre en lumière le processus créatif du peintre ostendais.



James Ensor, L'intrigue (huile sur toile), 1890, Musée des Beaux-Arts d'Anvers, © Lukas - Art in Flanders vzw

Il est, avec Magritte et Delvaux, l'un des peintres belges les plus connus et appréciés dans le monde. New York et Paris lui ont consacré l'an dernier une grande rétrospective qui fit courir les foules, et si l'éternelle jeunesse existait, il aurait 150 ans aujourd'hui. James Ensor est né à Ostende, le 13 avril 1860, d'un père anglais et d'une mère ostendaise. Il passera sa jeunesse, et finalement toute sa vie, dans la boutique familiale : souvenirs et curiosités, coquillages et chinoiseries. "Mon enfance a été peuplée de rêves merveilleux, écrit le peintre, et la fréquentation de la boutique de ma grand-mère, toute irisée de reflets de coquillage et des somptuosités des dentelles, d'étranges bêtes empaillées et des armes terribles de sauvages m'épouvaient..." Ostende est alors une station balnéaire animée et très à la mode, le carnaval y est de tradition, avec son célèbre bal du Rat Mort. Mais c'est surtout la lumière, si particulière, des plages du Nord qui passionnera le peintre, la lumière qui "exprime la passion, l'inquiétude, la lutte, la douleur, l'enthousiasme, la poésie, sentiments si beaux, si grands..." La lumière qui estompe les contours, qui agit comme une force et rend étranges les choses les plus banales, Ensor s'attachera toute sa vie à en peindre la forme, alors que les impressionnistes en peignaient, eux, le reflet.

rendre compte. "C'est ici, écrit l'historien d'art Robert-Louis Delevoy, que s'annonce le procès de défiguration dans lequel s'engagera, dès le début du XX^{ème} siècle, toute une aile de la peinture européenne".

C'est surtout la lumière, si particulière, des plages du Nord qui a passionné le peintre.

dans des salons bourgeois chargés. Les teintes sont sourdes, avec quelques fulgurances de couleur : une étoile bleue, une ombrelle rouge. Les masques apparaissent pour la première fois dans l'œuvre d'Ensor en 1883 avec "Les masques scandalisés", devenant en quelque sorte sa marque de fabrique. Il entend ainsi dénoncer la corruption derrière le bien-pensant, le masque devenant le révélateur de la vraie nature humaine. C'est le monde à l'envers, le carnaval, où les rapports sociaux sont démontrés par l'absurde, comme chez Jérôme Bosch et Bruegel l'Ancien. Le tableau scandalise, désoriente, suscite même le mépris des critiques, et Ensor en souffrira énormément. On lui reproche un manque de structure, de profondeur, mais on lui reconnaît un vrai sens de la couleur, "s'il s'en donne la peine". Avec "Les squelettes voulant se chauffer", il propose une métaphore de l'artiste qui donne sans jamais être reconnu, qui dépérit sans même s'en

James Ensor peindra toute sa vie des natures mortes, comme la célèbre "Raie". Peut-être peut-on faire une lecture autobiographique des "Squelettes se disputant un pendu" (1891) : le pendu serait Ensor lui-même, victime des trois femmes avec lesquelles il vivait, ou son amie Augusta avec laquelle il ne cohabitera jamais, le squelette saoul étant son père, mort d'alcoolisme en 1887.

En 1915, Ensor peint un saisissant portrait de sa mère sur son lit de mort, de profil, le visage livide, la bouche ouverte, derrière une sorte de nature morte de flacons de médicaments.

L'exposition organisée conjointement par le Musée des Beaux-Arts d'Anvers et le Palais des Beaux-Arts de Bruxelles nous propose, en quelque sorte, par le rapprochement des croquis et des peintures, de nous pencher, quelques instants, par-dessus l'épaule du peintre au travail... Une exposition à picorer de-ci, de-là, à approfondir avec l'audio-guide ou lors d'une visite guidée en groupe.

// LINDA LÉONARD

>> Ensor démasqué • Espace culturel ING, place Royale, 6 à 1000 Bruxelles • Jusqu'au 13 février 2011 • 8 EUR - 6 EUR via www.ing.be/art • Audio-guide : 2 EUR • Catalogue 29 EUR.

Illusions grotesques

James Ensor débutera sa formation à l'académie de Bruxelles, où il se liera d'amitié avec Fernand Khnopff, Théo Hannon et Willy Finch. Il peint d'après nature, en plein air. Mais surtout il dessine, dans des petits carnets de croquis qu'il gardera jusqu'à sa mort. Il copiera les grands maîtres : Goya qu'il découvre au Musée de Lille, Frans Hals, Ingres, Rembrandt et puis Rubens. Il dessine aussi sur le vif, des silhouettes, des détails. L'important était d'arriver à travailler vite, de saisir les attitudes, les expressions changeantes. Aucun de ses dessins, pourtant, ne peut être considéré comme un croquis préliminaire à un tableau, pour lesquels il semblait plutôt orchestrer une mise en scène d'objets, comme à la recherche du meilleur point de vue. Il a été démontré qu'Ensor reprenait ses dessins, les retravaillait. Ainsi "Le Piano droit", dessin réaliste tracé à l'âge de 20 ans, qu'il reprend quelques années plus tard, y intégrant un Pierrot diabolique dans l'ombre du rideau et une tête au-dessus du piano. Il transforme ainsi, par l'addition de créatures bizarres, une situation anodine en un simulacre grotesque et inquiétant.

Mascarade

Les premières années seront réalistes ; il peint sa mère, sa sœur, sa tante, souvent endormies,

Concours : 50 X 2 places à gagner

Collections & Patrimoines asbl et Europa 50 asbl qui ont réalisé l'exposition SOS Planet offrent aux lecteurs d'En Marche 50 X 2 places.

Pour recevoir ces entrées gratuites, envoyez vos coordonnées complètes (nom, prénom, numéro de membre, adresse et n° de téléphone) par courrier postal à En Marche, 579 chaussée de Haecht, BP 40, 1031 Bruxelles avec l'indication concours SOS Planet ou par mail à enmarche@mc.be avec en objet SOS Planet.

Les gagnants seront tirés au sort le jeudi 18 novembre. Nous leur enverrons les places par courrier postal dans les jours qui suivent.

>> Infos pratiques : SOS Planet, une expo à voir à la gare Liège-Guillemins, parking niveau +1. Ouverture jusqu'au 1^{er} mai 2011 tous les jours de 10 à 19h, nocturne le mercredi jusque 22h. Prix plein : 9 EUR (audio-guide et lunettes 3D compris) • Enfants de 0 à 6 ans : gratuit • de 7 à 18 ans : 7 EUR • + 60 ans : 8 EUR • Tarif SNCB B-excursion avantageux. Renseignements : 04/224.49.38 • www.sos-planet.eu





© A.M. Jabou

La politique de santé en panne

En comptant la période pré-électorale, voilà déjà plus de six mois que nous connaissons une paralysie politique. Le pays est gouverné sans programme, sans orientation. Pourtant les défis sont sérieux. Pour les rencontrer, nous devons en débattre, faire des choix politiques et ainsi donner confiance en l'avenir.

Les défis en politique de santé sont connus depuis longtemps. Le vieillissement de la population va non seulement faire croître les dépenses en soins de santé mais nécessite aussi l'adaptation de notre offre de soins.

L'austérité budgétaire impose aussi plus d'efficacité dans l'organisation et l'utilisation des soins. Les difficultés économiques vécues par de nombreuses familles deviennent catastrophiques en cas de maladie parce que certains soins coûtent chers, trop chers. Vieillesse, déficit de la sécurité sociale et accessibilité des soins : voilà trois grands défis qui nécessitent un gouvernement avec un programme politique ambitieux.

VIEILLISSEMENT, DÉFICIT DE LA SÉCURITÉ SOCIALE ET ACCESSIBILITÉ DES SOINS : VOILÀ TROIS GRANDS DÉFIS QUI NÉCESSITENT UN GOUVERNEMENT AVEC UN PROGRAMME POLITIQUE AMBITIEUX.

Adapter l'offre de soins

Le baby-boom qui a suivi la Seconde Guerre mondiale se transforme en papy-boom. Or, une population plus âgée a besoin de plus de soins chroniques, de plus d'aides pour assurer les actes de la vie journalière. Mais, notre infrastructure de soins est encore trop centrée sur l'hôpital et les soins aigus. Confrontés aux mêmes défis démographiques, de nombreux pays ont progressivement réduit leur capacité hospitalière et investi dans des structures plus adaptées pour des soins chroniques ou de réhabilitation. La santé communautaire a aussi été plus développée. En effet, la bonne santé des personnes ne se limite pas aux soins. L'environnement, les services collectifs et les solidarités locales ont un impact majeur sur la santé. Développer cette offre nécessite des moyens. Ils pourraient provenir d'une conversion partielle de la capacité hospitalière. Une telle opération de conversion a été réalisée dans les années 80, permettant la création de milliers de places en maisons de repos et de soins. En plus des structures, nous aurons besoin de mains expertes pour prodiguer ces soins. Outre ces conditions financières, la reconnaissance des métiers, la délégation des tâches, l'encadrement suffisant apparaissent comme autant de politiques à développer pour garantir les ressources humaines essentielles et ainsi maintenir la qualité des soins.

Plus d'efficacité

Le système de soins de santé belge est très apprécié par la population, entre autres pour sa qualité et son accessibilité. Il n'y a pratiquement pas de file d'attente. Cependant, cette grande accessibilité est le résultat d'une offre abondante, peut-être même parfois surabondante. Elle dissimule un mécanisme de financement incitant à la multiplication des actes et des prescriptions. Pourtant, les constats sont là : une trop grande dispersion des pratiques médicales nuit à la qualité des soins. Tous les acteurs n'ont pas l'expérience suffisante dans tous les domaines. Et de grandes différences de traitement existent – en termes d'utilisation de médicaments, de recours aux actes techniques – pour des patients qui souffrent d'un même pathologie.

Ces constats d'inefficacité connus depuis longtemps indiquent qu'on peut atteindre

de meilleurs résultats avec, par exemple, moins de centres de cardiologie, qu'on peut réduire la surconsommation ou la sur-prescription d'actes techniques et de médicaments, sans réduire la qualité des soins.

Le mécanisme de financement des hôpitaux est à revoir d'urgence, car il incite à la croissance continue des activités et des admissions. Pour conserver sa "part de gâteau", chaque hôpital doit veiller à ce que son nombre d'admissions "progressive" au même rythme que l'ensemble des hôpitaux. Ce mécanisme pousse à la productivité sans considération suffisante pour la pertinence des activités par rapport aux besoins de la population, c'est-à-dire sans une véritable approche de santé publique.

Enfin, toute la problématique de la garde médicale de la première ligne doit être repensée et organisée en concertation avec la permanence médicale et les services des urgences des hôpitaux.

Améliorer l'accès aux soins

Le coût des soins à charge du patient est élevé en Belgique, près de 25% du coût total des soins de santé, soit 8 milliards d'euros ! Ce coût élevé est un frein pour les familles à faibles revenus. Il peut conduire à la précarité et à la pauvreté. On peut réduire ces coûts en remboursant mieux mais aussi en agissant sur les prix et les suppléments. Par un système d'appel d'offre publique, on peut faire baisser les prix des médicaments et du matériel médical. Les suppléments d'honoraires à l'hôpital peuvent être interdits ou limités par la loi. Les médecins conventionnés peuvent être valorisés en remboursant mieux leurs prestations. Par ces différentes mesures, on peut agir sur les coûts à charge des patients sans augmenter le budget des soins de santé.

Pour faire face à ces défis, nous avons besoin d'un gouvernement. En cas de communautarisation partielle des soins de santé, la paralysie risque de se prolonger, car l'exécution de toute communautarisation nécessite un long et complexe travail de nouveaux règlements, de calculs de répartition, d'installation de nouvelles administrations, avec, sans doute à la fin, un coût global plus élevé.

Et si cette période de paralysie devient trop longue, la confiance dans le service fourni par l'assurance soins de santé obligatoire risque de s'effriter, de pousser à la débrouillardise, au chacun pour soi.

La crise politique mobilise beaucoup d'énergie, de temps, de créativité... alors que les défis en soins de santé appellent une politique de santé avec un programme pluriannuel et ambitieux. La prolongation de cette paralysie risque de coûter aux patients en termes de soins non adaptés, moins efficaces et plus chers. Il est temps que l'intérêt général prime sur les intérêts particuliers.

ça se passe

// Naissance et bioéthique

Le samedi 13 novembre de 9h30 à 13h30 Altéo organise sa formation pastorale annuelle: "Questions de bioéthique autour de la naissance". Christian Van Rompaey, président de la Commission Ethique d'Altéo, vous invite à parcourir les différentes techniques de diagnostic et à poursuivre la formation par une étude de cas: la trisomie 21. Prix: 10 EUR. Lieu: 17, place de l'Illon - 5000 Namur. Rens. > 02/246.42.26 • www.alteo-asbl.be

// Deuil et entraide

Le lundi 15 novembre de 14 à 16h, l'asbl Vivre son deuil organise à Ottignies un groupe d'entraide pour toute personne vivant un deuil: "Je me sens mal dans ma peau. Pourquoi? Les émotions que je traverse". Prix: 5 EUR. Rens. > 010/45.69.92

// Actualité politique

Le mardi 16 novembre de 9 à 17h, le CIEP organise une journée d'étude d'actualité politique: "Belgique: des lendemains qui changent" à l'institut Car-dijn. Lieu: 10, rue de l'Hocaille - 1348 LLN. Rens. > 02/246.38.41.

// Système immunitaire

Le mardi 16 novembre à 19h30, le centre de santé La Mouette organise une conférence: "Notre système immunitaire: une armée redoutable face aux petits maux de l'hiver... et de l'existence!" Prix: 7 EUR. Lieu: 55, rue Duquesnoy - 7500 Tournai. Rens. > 069/55.84.24 • www.lamouette.be

// Handicap et santé

Le mercredi 17 novembre à 14h, le Groupe d'entraide pour hémiplégiques organise une réunion: "Comment vivre avec son handicap et faire le deuil de sa santé perdue". Lieu: 6, allée de Clerlande - 1340 Ottignies. Rens. > 010/81.68.46.

// Femme et emploi

Le mercredi 17 novembre et le vendredi 26 novembre à 10h, l'asbl Mode d'emploi organise des séances d'information pour présenter sa formation de 6 mois (à partir du 10 janvier 2001) destinée aux femmes pour remettre à jour leurs connaissances et définir un projet professionnel. Lieu: rue de Montigny, 46 à 6000 Charleroi. Rens. > 071/32.13.17

// Acouphènes

Le samedi 20 novembre à 15h, l'asbl Belgique acouphènes organise une conférence: "Sus aux acouphènes: deux méthodes à exploiter pour les combattre. Développements et résultats". Prix: 8 EUR. Lieu: Polyclinique Bracops, 79, rue Docteur Huet - 1070 BXL. Rens. > 04/367.45.65 • www.belgiqueacouphenes.be

// Ecologie et foi

Le lundi 22 novembre de 20 à 22h, Emeline de Bouvent donnera une conférence sur le thème: "Moins de biens, plus de liens. La simplicité volontaire: Un nouvel engagement social". Lieu: 96, rue du Doyenné - 1180 BXL. Rens. > 0476/21.18.77.

// Cohésion d'une équipe

Les lundi 22 et 29 novembre, l'Ecole des parents et des éducateurs organise une formation: "Développer la cohésion d'une équipe d'animation". Prix: 120 EUR. Rens. > 02/733.95.50 • www.ecoledesparents.be

// Café théologique

Le mardi 23 novembre de 19h30 à 21h30, aura lieu une rencontre: "Bienheureux les pauvres?". Lieu: 1, quai de la Haine - 7140 Morlanwelz. Rens. > 064/44.31.19.

// Recyclage matériel informatique

Le mercredi 24 novembre de 9 à 17h, l'asbl Solidarité des alternatives wallonnes et bruxelloises organise une table ronde sur le thème du recyclage des équipements électroniques. Lieu: 9, place St-Denis - 1190 BXL. Rens. > 071/53.28.30 • www.saw-b.be

// Foi et société

Le mercredi 24 novembre à 20h, La Tiare, foi, raison et société organise une rencontre avec Herman Van Rompuy et François Houtart sur le thème: "Visions chrétiennes pour demain". Lieu: 65, rue de Bruxelles - 5000 Namur. Rens. > info@latiare.be • www.latiare.be

// Jambes sans repos

Le jeudi 25 novembre à 19h, aura lieu une soirée d'information: "Syndrome des jambes sans repos" par le Docteur Cécile Cuvelier, neurologue. Lieu: 73/75, Bd Saintelette - 7000 Mons. Rens. > 0478/24.93.97 • 067/84.21.22.

// Littérature et obscurantisme

Le jeudi 25 novembre à 20h30, les Grandes Conférences Liégeoises organisent une conférence: "L'écrivain face à l'obscurantisme" par Yasmina Khadra. Prix: 8 EUR. Lieu: 2, Esplanade de l'Europe - 4020 Liège. Rens. > 04/221.93.63 • www.gclg.be

// Société multiculturelle

Le jeudi 25 novembre à 20h, le Centre Avec organise une conférence-débat: "De la société multiculturelle au dialogue interculturel". Approche concrète des situations belge, française et québécoise. Prix: 5 EUR. Lieu: 19, rue Pléтинckx - 1000 BXL. Rens. > 02/738.08.28 • www.centreavec.be

// Addictions

Le vendredi 26 novembre de 13h30 à 20h, l'Association pour l'étude, la modification et la thérapie du comportement organise une conférence: "Les addictions: internet, alcool, jeu...". Lieu: Umons, av. du Champs de Mars - 7000 Mons. Rens. > 04/221.06.29 • www.ulg.ac.be/aemtc

// Etudes et professions

Les vendredi 26 et samedi 27 novembre de 10 à 18h, le SIEP organise le salon des études et professions. Lieu: Tour & Taxis à BXL. Rens. > 02/640.08.32 • www.siep.be

// Jeu de la ficelle

Les jeudi 25 et vendredi 26 novembre, les asbl Rencontre des Continents et Quinoa organisent une formation au Jeu de la ficelle. Un jeu pour mieux comprendre les enjeux de la mondialisation et valoriser les alternatives. Lieu: rue Van Elewyck, 35 à 1050 BXL. Rens. > 02/893.08.70 • www.quinoa.be

// Annonce du handicap

Le samedi 27 novembre de 9 à 17h, la plateforme Annonce handicap organise un colloque: "L'annonce du handicap: un réseau de compétences, la compétence des réseaux". Prix: 15 EUR. Lieu: Campus Erasme 808, route de Lennik - 1070 BXL. Rens. > 0471/11.72.94 • www.platformeannoncehandicap.be

// Soins palliatifs

Le mercredi 1^{er} décembre de 14 à 19h, le Foyer St-François organise un colloque: "L'accompagnement des familles des patients en soins palliatifs". Prix: 10 EUR. Lieu: La Marlagne à Wépion. Rens. > 081/74.13.00 • www.foyersaint-francois.be