

tabac

Eteindre l'envie de fumer

Avec l'aide d'un tabacologue et d'autres fumeurs, on peut réinventer une vie sans tabac. Reportage.

PAGE 7

après l'hôpital

Les bienfaits de la convalescence

Lieux de séjour utiles pour reprendre des forces, les centres de convalescence sont les oubliés du politique.

PAGE 2

psychothérapie

Soigner les maux de l'âme

Le recours à un psy est de plus en plus fréquent. Des conseils pour ne pas se lancer à l'aveuglette.

PAGE 6

nature

Le retour du loup?

Entre peurs et rumeurs, le loup n'a pas fini de nous fasciner. A Mariemont, une expo démystifie le Grand Méchant.

PAGE 12



Trouver chaussure à son pied

PAGE 9

Séjour de convalescence

Bénéfique pour le corps et l'esprit

Après une hospitalisation ou suite à une affection aiguë ou chronique, séjourner quelque temps dans un centre de convalescence permet de reprendre des forces et de se rétablir avant de retourner chez soi... Rencontres au Domaine de Nivezé, sur les hauteurs de Spa.

Mathilde, la soixantaine, est en train de pédaler à son aise sur un vélo fixe, sous l'œil bienveillant d'une kinésithérapeute. Le sourire aux lèvres, pleine d'enthousiasme, elle admire le paysage qui s'ouvre devant elle : un étang sur lequel se déplacent paisiblement quelques canards. Les timides rayons du soleil printanier illuminent les arbres et colorent l'eau. Nous sommes au Domaine de Nivezé, un des centres de convalescence et de vacances de la Mutualité chrétienne. Mathilde est arrivée la semaine précédente après avoir été hospitalisée pour la pose d'une prothèse de hanche. "Mon médecin m'a conseillé ce séjour de convalescence, raconte-t-elle. Il estime qu'il me faudra cinq à six semaines pour bien récupérer. Comme je vis seule, je me suis dit que c'était une bonne idée. Ici au moins, je suis entourée et suivie au mieux. Je suis obligée de rester raisonnable. Le matin, j'ai des soins donnés par l'infirmière et l'après-midi, je vais à ma séance de kiné. Je peux aussi rencontrer le médecin facilement". Mathilde

avait déjà eu l'occasion de séjourner à Nivezé trois ans auparavant, après un accident cardiaque qui avait imposé la pose de stents. "J'avais été très contente de ce séjour. L'endroit est magnifique. Ce matin, j'ai eu la visite de ma fille et de ma petite-fille. Comme elles n'habitent pas loin, elles viennent souvent me voir. Je prends la vie du bon côté", confie-t-elle.

Josée vient de monter sur un vélo après avoir réalisé quelques exercices d'assouplissement avec son kiné. Atteinte de polyarthrite rhumatoïde, elle est au centre depuis près de deux mois après une hospitalisation d'un mois. "On m'avait retrouvée inanimée chez moi après un malaise. Mon médecin traitant m'a suggéré de venir ici pour reprendre des forces. Mais je ne veux plus retourner chez moi car ma maladie s'aggrave et je ne supporte plus la solitude. Ici, je suis vraiment bien. Le personnel est aux petits soins, les gens se parlent, font connaissance. La seule chose qui manque, c'est un petit frigo dans la chambre mais c'est un détail par rap-

Le centre de convalescence permet de se reposer et de retrouver une vie la plus autonome possible.



port à tout le reste. Comme je suis maintenant la première sur la liste d'attente dans une maison de repos à Malmedy, je ne devrais pas tarder à y aller. Mais je regretterai cet endroit si chaleureux", avoue Josée.

Dans la petite salle d'attente de l'aile dévolue aux soins de kinésithérapie, Raoul et Jeanne attendent patiemment qu'on les appelle. C'est leur dernier jour. Demain, ils retourneront chez eux après trois semaines passées au Domaine. "Le train-train va reprendre mais je suis contente de rentrer car nous sommes bien entourés et nous allons retrouver l'organisa-



ment médical et paramédical professionnel. Affections cardiaques ou respiratoires, cérébrolésions, rééducations de membres, rééducations posturales, vestibulaires ou pelviennes, mobilisation ostéopathique, drainage lymphatique sont quelques exemples d'indications.

"Le Domaine offre aussi l'occasion au patient et à ses proches de prendre du répit lorsque la maladie ou le handicap s'installe, de recharger les batteries et ce, dans un lieu sécurisant et bienveillant", explique Alain Langer, directeur. Le centre, entièrement rénové, est 100% adapté et accessible aux personnes à

mobilité réduite. Il dispose d'une équipe pluridisciplinaire attentive aux besoins de chacun. Il offre une ambiance de vacances reposantes, relax, entre hôtel et hôpital (chambres individuelles, régimes alimentaires adaptés...), avec un bar, un restaurant, une terrasse, un salon de coiffure, des animations sportives et culturelles, une salle internet, des excursions en citybus... Quant au parc de sept hectares, il permet de s'adonner à de belles balades, du minigolf ou de la pétanque. "Dans la mesure du possible, nous incitons les résidents à sortir de leur chambre pour les activités quotidiennes, qu'il s'agisse des soins, des repas ou des loisirs. Bien entendu, des hôtesses accompagnent les personnes qui ne peuvent se déplacer seules. Bouger, rencontrer d'autres, acquérir de l'autonomie, c'est important dans le processus de guérison", conclut-il.

tion qui avait été mise en place avec notre généraliste et les services d'aides et de soins à domicile, explique Jeanne. Victime d'un accident vasculaire cérébral en janvier dernier, mon mari a, par la suite, fait des chutes répétées. Il a dû être hospitalisé et il a attrapé une infection au genou qui a nécessité qu'il retourne à l'hôpital, à peine sorti. Ici, on lui a appris à remarcher. Et moi, on m'a montré comment l'aider. Ce séjour nous a vraiment été bénéfique même si je n'en ai pas profité à fond. Je reste en effet fort stressée quand je vois mon mari s'impatienter pour les soins, sa toilette. Heureusement, à la maison, je retrouverai mes marques", ajoute Jeanne.

Entre hôtel et hôpital

Tout comme Mathilde, Josée, Raoul et Jeanne, quelque 170 personnes séjournent pour l'instant en convalescence au Domaine de Nivezé. Lieu d'accueil temporaire, ce centre permet de se reposer, de se revalider et de retrouver une vie la plus autonome possible grâce à un encadre-

// JOËLLE DELVAUX

Les prénoms sont des prénoms d'emprunt.

Oubliée du politique?

Bien que la convalescence ait toute son utilité, les centres qui organisent ce type de séjour ne sont ni reconnus ni subsidiés. La Mutualité chrétienne réclame de l'Inami une prise en charge financière afin d'étendre l'offre au plus près du domicile des patients.

Le centre de convalescence n'est pas une maison de repos (avec ou sans soins). Il n'est pas non plus un centre de rééducation fonctionnelle, celui-ci proposant en milieu hospitalier une revalidation plus intense à un public généralement plus jeune. Même si certaines pathologies sont communes, chacune de ces institutions possède sa spécificité. Et les trois types d'accueil sont complémentaires. Mais seuls les centres de convalescence ne font l'objet d'aucune reconnaissance par les pouvoirs publics. Dès lors, ils ne bénéficient pas d'intervention financière de l'assurance soins de santé obligatoire pour couvrir les frais de séjour et d'infrastructure. "Bien entendu, les patients sont remboursés de leurs soins mais les centres de convalescence ne peuvent pratiquer le tiers-payant pour les prestations des médecins et kinés. Les patients doivent donc avancer les honoraires avant d'être remboursés par leur mutualité. Cela peut représenter un obstacle financier, explique Rudolphe Bastin, directeur de la MC Liège. Quant aux frais de séjour et de fonctionnement, c'est en grande partie la Mutualité chrétienne qui les finance via les cotisations des membres à l'assurance complémentaire, le reste étant pris en charge par les patients eux-mêmes", ajoute-t-il, précisant que la Mutualité intervient davan-

tage encore dans le coût de séjour quand il s'agit d'un patient qui bénéficie de l'intervention majorée (BIM). L'objectif est de garantir l'accès au séjour de convalescence à tous.

Pour la MC, il est urgent que les centres de convalescence soient enfin reconnus et bénéficient d'un financement structurel au même titre que les maisons de repos ou les centres de rééducation fonctionnelle. D'autant que les demandes ne cessent d'augmenter en raison du vieillissement de la population et du raccourcissement de la durée d'hospitalisation. "La ministre fédérale des Affaires sociales, Laurette Onkelinx, semble favorable à cette idée et l'Inami est prêt à budgéter ce poste mais il est nécessaire que les centres soient agréés... ce qui relève de la compétence régionale", constate Rudolphe Bastin. Or, l'enthousiasme ne

semble pas animer le ministre wallonne de la santé, Eliane Tillieux. Crainte de devoir prendre en charge un nouveau secteur en raison de la régionalisation d'une partie des soins de santé (dont les maisons de repos)? Réticence politique face à une demande qui provient du monde chrétien? Rudolphe Bastin pense surtout que la ministre ne mesure pas assez l'utilité de la convalescence entre l'hôpital et le domicile. Il l'invite dès lors à visiter le Domaine de Nivezé pour s'en rendre compte. "Le financement public des centres de convalescence n'est nullement une manière, pour la Mutualité, de réaliser des économies budgétaires. Que du contraire, lance Valérie Notelaers, directrice de la MC de Verviers et d'Eupen. Il y a déjà plusieurs décennies, la MC a innové en créant trois centres de convalescence (voir ci-contre). Mais il est nécessaire d'en ouvrir d'autres, au plus près des lieux de vie des patients. Actuellement, 80% des convalescents qui séjournent à Nivezé habitent en province de Liège. Mais les besoins sont très mal couverts dans les autres provinces. Ils ne feront pourtant que croître".

Pour la MC, il est urgent que les centres de convalescence bénéficient d'un financement structurel.

est nécessaire d'en ouvrir d'autres, au plus près des lieux de vie des patients. Actuellement, 80% des convalescents qui séjournent à Nivezé habitent en province de Liège. Mais les besoins sont très mal couverts dans les autres provinces. Ils ne feront pourtant que croître".

// JD



tant que la Mutualité chrétienne qui les finance via les cotisations des membres à l'assurance complémentaire, le reste étant pris en charge par les patients eux-mêmes", ajoute-t-il, précisant que la Mutualité intervient davan-

Spa, Nieuport et Zandhoven

La Mutualité chrétienne dispose de trois centres de convalescence confortables situés dans des endroits reposants en Belgique: le Domaine de Nivezé à Spa, le Domaine Ter Duinen à Nieuport et Hooidonk à Zandhoven (Anvers). A Ter Duinen, les malades chroniques ne peuvent séjourner qu'en tant qu'accompagnant d'un membre de la famille, convalescent aigu. Par contre, à Nivezé et Hooidonk, ils peuvent séjourner seuls ou accompagnés. En moyenne, la durée de séjour est de trois semaines.

Selon le statut (aigu ou chronique, BIM ou non BIM...) et l'intervention de l'Hospi solidaire, la quote-part personnelle varie entre 6,90 et 40,70 euros par jour (1). La Mutualité intervient pour une durée de séjour maximale variable selon le type de convalescence ou d'accompagnement.

La demande de séjour en maison de convalescence s'effectue via un formulaire spécifique à faire compléter par le médecin de famille et à transmettre le plus rapidement possible à la mutualité pour accord du médecin-conseil. Pour plus d'informations ou pour obtenir le formulaire de demande, le mieux est de contacter le service social de la mutualité, celui de l'hôpital ou les conseillers mutualistes de la MC.

Les centres de convalescence sont également accessibles aux vacanciers. Les tarifs ne sont toutefois pas les mêmes que ceux en vigueur pour les convalescents.

// JD

(1) Infos sur les tarifs auprès de la MC, au 0800 10 9 8 7, sur www.mc.be ou sur www.niveze.be

>> Domaine de Nivezé - Route du Tonnelet 76 - 4900 Spa - 087/79.00.00. - www.niveze.be
Ter Duinen - Louisweg 46 - 8620 Nieuport - 058/22.33.11 - ter.duinen@mc.be
Hooidonk - Langestraat 170 - 2240 Zandhoven - 03/320.28.12. www.hooidonk.be

// LA SANTÉ,
C'EST AUSSI //

Regard de Quentin Derouet, 24 ans, étudiante en photographie à l'école des arts et de l'image, Le 75. Extrait de reportages menés pour En Marche et supervisés par Marc Detiffe.



SE PRÉSERVER DE LA SURINFORMATION

Le calme d'une bibliothèque permet de se ressourcer et de se concentrer. Dans la société actuelle, des havres de paix comme ceux-ci sont rares. Autour de nous, les images, les signaux, les écrans sont omniprésents. Une surstimulation dont il est parfois bénéfique de s'extraire.

>> A voir dans son entièreté sur www.enmarche.be

Avec le soutien de la Loterie nationale.

Diabète/insuffisance rénale

Evaluation des trajets de soins

Voilà presque trois ans que la formule des trajets de soins a été mise en place pour des patients souffrant d'un diabète de type 2 et des patients souffrants d'insuffisance rénale. L'Inami entend évaluer le dispositif. Informations aux premiers concernés : les patients.

Environ 10.000 membres de la Mutualité chrétienne se sont engagés dans un trajet de soins pour un diabète de type 2 ou des problèmes rénaux chroniques. Pour rappel, le trajet de soins prescrit aux médecins de se concerter régulièrement au sujet du traitement médical du patient; il prescrit au patient de consulter ceux-ci régulièrement tout en bénéficiant d'avantages financiers. D'autres intervenants viennent se greffer au trio "patient, généraliste et spécialiste", en fonction de la maladie et des nécessités (infirmiers, diététiciens, pharmaciens...).

En somme, il s'agit d'un engagement réciproque qui organise le "qui fait quoi, à quel moment" en établissant un planning. La formule de trajets de soins est entrée en vigueur en juin 2009 en ce qui concerne l'insuffisance rénale, en septembre de la même année pour le diabète de type 2. Aujourd'hui, l'heure est à l'évaluation.

A la demande de l'Inami, l'Institut scientifique de Santé publique (ISSP) entame une démarche d'évaluation de ces trajets de soins sur la base des données codées des patients. En signant leur contrat de trajet de soins, les patients ont donné leur consentement pour l'utilisation de ces données. Ils peuvent s'adresser à leur médecin généraliste pour consulter et rectifier les données ou pour, le cas échéant, exercer leur droit d'opposition. Mais il faut savoir que la Commission de la vie privée a autorisé cet usage et veille à ce que ces données soient correctement utilisées (1).

>> Plus d'infos sur les trajets de soins : contactez votre médecin de famille ou surfez sur le site de la MC: www.mc.be/trajetdesoins

(1) Avis du Comité sectoriel de la sécurité sociale et de la santé sur <https://www.ehealth.fgov.be/fr/Organisation/Comité Sectoriel/Délibérations/n°12/10 du 21-2-2012>

A suivre...

Femme cherche un emploi, par temps de crise

La crise est partout et fait le siège de nos esprits. On la quantifie, on la combat, on s'en plaint. Dans le livre "Le quai de Ouistreham", la journaliste Florence Aubenas offre un regard très particulier sur ceux qui la vivent de plein fouet dans le monde du nettoyage. A la lecture de l'ouvrage, on en arrive à ressentir le bouillonnement intérieur de ces travailleurs précaires et la violence des procédures. A méditer, en ces temps d'austérité.

De l'effondrement aux signaux de reprise en passant par l'austérité, la crise donne le ton des débats politiques, des conversations à tout le moins. Il y a cependant plus d'une manière d'en parler. Avec des chiffres, où les pourcentages invitent les intelligences mathématiques à suivre les chutes et les essais de corrections à la hausse. Avec des paroles militantes, tentant de convaincre d'un nécessaire changement de modèle. Avec le silence, aussi.

"Le quai de Ouistreham", récite de la journaliste Florence Aubenas (1), parle de la crise, de la précarité au travers du vécu de ceux qu'elle touche. Il ancre dans le réel cette crise aux contours volatiles. Il donne chair aux dégâts que la crise entraîne dans la vie de travailleurs précaires. L'idée originelle de la journaliste est - relativement - simple : elle se fera passer pour une femme à la recherche d'un emploi avec pour seul bagage son bac (diplôme de fin de secondaire). Comme l'ont fait d'autres avant elle, Günter Wallraff qui s'est glissé dans la peau d'un Turc à la recherche d'un boulot ("Tête de turc", 1986) ou Hubert Prolongeau qui s'est mué en SDF ("Sans domicile fixe", 1997).

Immersion jusqu'à l'embauche

Elle s'installe ainsi à Caen, ville normande de taille moyenne. Durant plusieurs mois, elle va expérimenter la recherche d'un job en CDI (contrat à durée indéterminée). Là est son objectif, la proposition d'un CDI marquera la fin de l'expérience. Et la quête ne sera pas évidente. Inscription à "Pôle emploi" (Forem/Actiris français), visites aux agences d'interim, ateliers d'apprentissage dont l'incontournable stage de rédaction de CV ou la plus cocasse formation consacrée aux manières des "auto-laveuses"... jusqu'à l'obtention d'un contrat (deux mois plus tard) de deux heures comme agent de propreté puis le cumul alambiqué de petits contrats temporaires de nettoyage : deux heures par-ci, trois heures par-là.

Tout accepter, même l'inacceptable

Dès le départ, elle le comprend : pour trouver du boulot dans sa "nouvelle situation", il faut tout accepter. D'autant qu'elle n'est pas classée parmi les "risques zéro", comme le lui précise un jeune homme dans une agence d'interim : elle n'a pas d'expérience dans l'interim. La conseillère de Pôle emploi ne respire pas non plus l'optimisme. "Vous avez un véhicule?" "Non". (...) ça commence mal. La voiture, c'est le premier critère des employeurs, même pour les activités qui ne l'exigent pas. Femme seule? Plus de quarante-cinq ans? Pas de formation particulière, ni de fiche de paie récente? Dans les yeux de ma conseillère, tous les voyants rouges clignotent. Je viens d'entrer dans la zone haut risque statistique. Elle tente une dernière question : "Et vous avez des enfants à charge?" Quand je lui réponds non, je la vois se détendre pour la première fois". Les fonctionnaires de Pôle emploi ont en effet des quotas de mise à l'emploi à respecter.

"Pour trouver un travail, il faut déjà un certain niveau de confort matériel : posséder une voiture, un téléphone portable et l'internet. L'équipement nécessaire pour être demandeur d'emploi est impressionnant", découvre la journaliste. Plus encore, il faut accepter des périodes tests non rémunérées, des salaires minimaux, être "disponible à toute heure". Surtout pour ces petites mains invisibles du nettoyage des bureaux ou des ferrys, actives une fois que tout le monde est parti, ou quand personne n'est encore arrivé. "De nos jours, pour refuser de travailler le dimanche, il faut déjà être embauché depuis longtemps. Ne vous y risquez pas.", conseille une formatrice.

Pas question non plus d'"effrayer" les directions du personnel avec un passé syndical ou de mobilisation. Aux ex-ouvrières de l'usine Moulinex à Caen, on recommande de dissimuler leur passé.

Des vécus méprisés et oubliés

"Dans le ménage, les employeurs n'aiment pas embaucher au-delà de vingt heures hebdomadaires. Je l'ai souvent entendu dire, rapporte la journaliste. Les femmes sont plus rentables à vingt heures, qu'à quarante dans le ménage. Il ne faut pas leur donner plus. De toute manière, elles n'y arrivent pas physiquement". Pour gagner leur vie un minimum, elles sont pourtant contraintes d'en faire beaucoup plus. Nettoyer de plus en plus vite, "avec la critique sans cesse répétée de travail mal fait" (2). Sans broncher, de peur de perdre les maigres heures acquises. Tout au long du récit, le lecteur ressent le bouillonnement, le grondement à l'intérieur de ces hommes et ces femmes, confrontés à la violence sourde de procédures, du contexte qui les dépassent. Leur éprouvement aussi. Il arrive que l'un ou l'autre sorte de ses gongs. Le voilà pris pour un fou. Mais rien, dans le système, ne semble en être ébranlé.

"Le quai de Ouistreham" permet de partager le point de vue de ceux qui ne donnent pas d'interviews, qui ne s'expriment habituellement pas dans la presse, de ceux dont les mots ne sont pas nécessairement les armes. Le reportage rappelle, d'une autre manière, ce que "recherche d'emploi", "précarité professionnelle" veulent dire. Trop souvent, nos têtes nous laissent tranquilles avec ces connaissances abstraites. "Quand on le vit, cela n'a rien à voir", explique Florence Aubenas (3). Elle nous donne l'occasion de découvrir des situations rendues invisibles. Une lecture utile à l'heure où le renforcement de l'activation, l'augmentation de la durée de travail, la dégressivité du chômage, les restrictions concernant la définition d'un emploi convenable (impossible de refuser un emploi dans un rayon de 60 km) font partie des mesures d'austérité planifiées par le gouvernement belge.

// CATHERINE DALOZE

(1) Florence Aubenas, "Le quai de Ouistreham", éd. Points (format poche), 2011, 256 p.

(2) Extrait de la chronique de Bernard Francq dans la Revue nouvelle, février 2011, sur www.revenouvelle.be

(3) Voir entretien du 21 février 2010, pour le site Rue 89 : <http://blogs.rue89.com/cabinet-de-lecture/>

Chat-Accueil

Il y a six ans, Télé-Accueil Bruxelles mettait en place un service d'écoute par Chat, ouvert la semaine de 19 à 23 heures. Objectif? Toucher un public jeune et permettre à des gens en difficulté d'expression orale ou d'audition d'échanger avec quelqu'un instantanément par écrit. L'initiative est un succès: le public et surtout les jeunes sont au rendez-vous. Les principaux problèmes abordés par les jeunes appelants sont la dépression, la solitude, le suicide, les difficultés relationnelles. En rupture de communication, ils trouvent dans le chat un lieu où ils peuvent se livrer, s'exprimer sans entrer en conflit avec une autorité. Un lieu de construction de leur identité.

INFOS : WWW.CHAT-ACCUEIL.ORG

Le langage des émotions



60 cartes dessinées à jouer pour partir à la découverte du panel de nos émotions. A découvrir en couple, en famille ou en classe, dès la maternelle. Chaque émotion est présentée au travers d'un personnage récurrent volontairement asexué. Tant le corps que le visage s'expriment : un simple froncement de sourcil, un port de tête, un mouvement de bras ou de jambes ou encore un détail du décor permettent d'identifier l'émotion. Chaque carte est imprimée recto-verso, un côté au féminin, l'autre au masculin, pour souligner l'égalité de genre.

Les émotions sont des réactions intimes de notre personne. Leurs reconnaissances et expressions dès le plus jeune âge favorisent une meilleure compréhension de soi et de l'autre. Prix du jeu : 8 EUR (hors frais de port). Taille : 10,5 cm/15 cm.

INFOS : FÉDÉRATION DES CENTRES PLURALISTES DE PLANNING FAMILIAL : 02/514.61.03. - WWW.FCPPF.BE

> S'alimenter malin

Jeter un pain avarié équivaut, en termes énergétiques, à laisser allumée une lampe classique de 60 watts pendant une trentaine d'heures. Se débarrasser d'un kilo de bœuf, c'est gaspiller l'eau nécessaire à la douche d'une personne pendant un an. Si la principale source de gaspillage alimentaire dans le monde est la déficience d'infrastructures de conservation dans les pays du Sud (faute de soutien à l'agriculture paysanne), les origines du gaspillage se trouvent aussi, en large partie, dans les pays les plus consommateurs, généralement au Nord. Pour sensibiliser à cette problématique, Bruxelles Environnement met gratuitement à la disposition du public une série d'outils destinés à prodiguer des conseils, trucs et astuces pour consommer malin. L'objectif est double: soulager nos factures et diminuer l'impact sur les ressources naturelles. Au menu: fiches explicatives, recettes de cuisine adaptées, guides sur l'alimentation, lèche-plats anti-gaspi, calendriers de produits locaux, etc. L'alimentation représente un tiers de l'impact sur l'environnement en termes d'émissions de CO₂...

INFOS: 02/775.79.29 - WWW.BRUXELLESENVIRONNEMENT.BE

Le bulletin de santé de la Wallonie

Comment va le sud du pays? Couci-couça si l'on est optimiste, serait-on tenté de résumer à la lecture de la dernière publication du Conseil économique et social de la Wallonie (CESW).



© Aude Vanthienen/Belpress

Le CESW, qui est un organisme regroupant patrons et syndicats à des fins de consultation et de concertation sociale au sud du pays, publie chaque année un condensé de la situation sociale et économique de la Wallonie. On y trouve des analyses et une foule de chiffres souvent intéressants ou évocateurs sur l'emploi, les allocations familiales, la santé, l'aide aux personnes, etc. Pour 2011, le Conseil constate que la Wallonie a continué de résister "plutôt bien" à la crise financière entamée en 2008. Malgré le "chemin qui reste à parcourir", les moyens utiles pour un redéploiement et une reconversion de l'économie wallonne sont sur la table, estime-t-il. Si l'emploi ne se porte pas bien (trop de chômeurs, repli de l'activité économique, etc.), les exportations sont relancées (mais moins que dans les pays voisins) et l'investissement étranger en Wallonie a dépassé les espérances. La simplification administrative est sur les rails. L'éducation reste bel et bien un

parent pauvre. Même si le nombre de jeunes terminant leurs secondaires est en nette hausse depuis une quinzaine d'années, la Wallonie reste à la traîne en termes d'abandon scolaire, bien au-dessus de l'indicateur européen. Dans le domaine de la consommation, 50% de l'inflation constatée en 2011 s'explique par la hausse des prix de l'énergie! Le taux de risque de pauvreté reste sensiblement plus élevé au Sud (17,8%) qu'au Nord du pays (10,4%) et l'espérance de vie y reste inférieure d'une à deux année(s) par rapport au pays dans son ensemble.

Le CESW s'est aussi immergé dans l'actualité brûlante, analysant les conséquences de l'accord institutionnel d'octobre dernier, du moins à partir des éléments déjà connus. Pour l'autonomie fiscale, l'avertissement est clair: la Wallonie peut s'attendre à des difficultés face aux nouvelles compétences héritées de l'Etat fédéral. Dans le domaine du marché du travail, les impératifs budgétaires rendront probablement nécessaire une réorganisation des multiples dispositifs en vigueur. Pour les soins de santé, le Conseil rappelle le transfert prévu de matières comme l'accueil résidentiel pour les personnes âgées (47.112 lits), certaines compétences de politique hospitalière, etc., soit 4,2 milliards d'euros. Et d'avertir: pour être cohérent et efficace, le système de soins de santé ne doit pas se contenter de reproduire les mécanismes existants, mais bien reconstruire une politique transversale et cohérente entre les différents secteurs. Bref, il y a du boulot et on n'a pas fini de mesurer les conséquences de l'accord politique laborieux de l'automne 2011...

//PHL.

>> Infos : Regards sur la Wallonie. Edition 2012. CESW - 04/232.98.11 - www.cesrw.be

Un Observatoire des maladies chroniques

Un Observatoire des maladies chroniques vient d'être inauguré au sein de l'Inami. Mutualités et associations de patients y auront pour mission de faire remonter auprès des pouvoirs publics les besoins et problèmes auxquels les malades chroniques sont confrontés au quotidien.

La mise en place d'un Observatoire des malades chroniques était une mesure phare du programme lancé en septembre 2008 par la ministre des Affaires sociales, Laurette Onkelinx, dans la foulée du Plan Cancer. Ce programme comporte de très nombreuses mesures et propositions concrètes pour améliorer l'accessibilité et la qualité des soins au bénéfice des patients atteints de maladies chroniques (1). "Le défi a été de trouver un équilibre entre d'une part, des initiatives qui permettent de prendre en compte un maximum de personnes malgré la diversité et la complexité des affections chroniques, et d'autre part, des initiatives qui ciblent les besoins de personnes atteintes de pathologies chroniques et/ou rares plus spécifiques", a précisé la ministre lors de l'inauguration de l'Observatoire.

Le nouvel Observatoire jouera, à cet égard, un rôle très important puisqu'il formalise le processus de consultation des mutualités et des associations de patients dans l'élaboration des politiques.

Concrètement, l'Observatoire comporte deux sections. La section scientifique a pour mission de définir la prise en charge des soins de santé octroyés aux patients atteints d'une affection chronique. Elle est composée de représentants des universités, des organisations professionnelles des prestataires de soins, des mutualités, des maisons de repos et du Ministre des Affaires sociales. La section consultative a pour mission d'évaluer les besoins rencontrés par ces patients. Elle est composée à parité de représentants des mutualités et

Jean-Luc Fonck dans le plâtre pour la solidarité

Le chanteur belge Jean-Luc Fonck a vécu une drôle de journée grâce à la Mutualité chrétienne. Il a accepté de se faire plâtrer un bras et une jambe. Il a pu ainsi se rendre compte des difficultés rencontrées par certaines personnes au quotidien.



© Mutualité chrétienne

Clinique Saint-Pierre d'Ottignies, ce jeudi 3 mai. Un curieux patient attend dans la salle des plâtres. Bien connu de la scène musicale belge, Jean-Luc Fonck, bras et jambe droits immobilisés, s'appête à vivre une journée pas comme les autres. Si l'action initiée par la Mutualité chrétienne se veut pleine d'humour, elle vise surtout à rendre plus visible la multitude de services d'aides et de soins qu'elle met à la disposition de ses membres. Pour l'artiste belge, y participer est aussi une manière de se mettre à la place des autres et de faire comprendre que de petits gestes de la vie quotidienne peuvent devenir insurmontables dans certaines circonstances, surtout sans l'aide de quelqu'un.

Comme soutien, l'artiste peut compter sur sa complice du jour, Armelle (animatrice à la RTBF). "Elle incarne un peu les services offerts par la Mutualité chrétienne", précise Jean-Luc Fonck. Le programme est chargé pour le duo : faire des courses, préparer à manger... Des tâches du quotidien qu'il faut assumer au mieux. Les difficultés se présentent pour eux dès la sortie de l'hôpital. S'installer à l'avant d'une voiture est impossible. Atteindre certains produits dans les rayons également. Couper du jambon à une main relève du défi, etc. Et même jouer au piano à une main son fameux "Torremolinos" n'est pas commode. Malgré la bonne humeur et les nombreux gags, le corps de Jean-Luc commence à fatiguer et à souffrir. "J'avais déjà été plâtré pour de vrai, explique le chanteur. Ma jambe était donc immobilisée et quand cela arrive, on prend conscience que tout change : on ne peut pas prendre une douche, par exemple. Et c'est alors qu'on se rend compte qu'on a besoin d'une aide extérieure, que ce soit un proche ou un professionnel. Aujourd'hui, sans l'aide d'Armelle, je serais toujours à l'hôpital."

Cette action assez cocasse a été relayée sur le réseau social Facebook. A la plus grande joie des internautes qui ont pu "liker" (manifeste leur soutien) ou commenter les vidéos de ses péripéties. Au vu des commentaires, l'action est appréciée. Même si certains soulignent que pour Jean-Luc, c'est une mise en scène : il ne souffre pas vraiment.

Désormais, la Mutualité chrétienne a ouvert un compte Facebook. En s'inscrivant à ce groupe, les surfeurs pourront suivre toute l'actualité de la mutualité (campagnes et autres actions).

//VT



© Mutualité chrétienne

>> Les vidéos de la journée du 3 mai avec Jean-Luc Fonck sont visibles sur le mur Facebook de la Mutualité chrétienne (MC) www.facebook.com/mutualitechretienne (accessible même sans compte Facebook) et sur www.youtube.com/mutualitechretienne.

des associations d'aide aux malades chroniques. Pendant les deux premières années de fonctionnement, la Présidence de cette section est assurée par Micky Fierens, Présidente de la Ligue des usagers des services de santé (Luss). C'est le Dr Jacques Boly, membre de la Direction médicale de la Mutualité chrétienne, qui lui succédera pour un mandat de deux ans également. La mise en place de cet

Observatoire tant attendu ouvre à de larges perspectives. Le travail ne manquera pas.

//JD

(1) "L'état des lieux du programme pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes d'affections chroniques" est consultable sur www.inami.fgov.be (rubrique : communiqué de presse à propos de l'Observatoire des malades chroniques).

BPCO A bout de souffle

La broncho-pneumopathie chronique obstructive, appelée communément BPCO, se caractérise par une difficulté à respirer qui augmente au fil des années et devient permanente. A l'occasion de la journée mondiale sans tabac (le 31 mai), le Fonds des affections respiratoires (Fares) attire l'attention sur cette maladie respiratoire très invalidante, souvent diagnostiquée tardivement et dont le tabagisme est la cause principale.

Bronches enflammées, essoufflement, toux, sifflements et expectorations : tels sont principaux symptômes de la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), qui regroupe la bronchite chronique et l'emphysème. La principale cause en est le tabagisme (80 à 90% des BPCO), loin devant la pollution atmosphérique ou l'exposition à certains produits irritants.

La maladie se caractérise par une difficulté à respirer qui augmente au fil des années. S'installant sournoisement sur vingt à vingt-cinq ans, elle finit par entraîner une perte irréversible de la capacité respiratoire. Elle limite alors très fortement le patient dans l'accomplissement de ses activités quotidiennes.

Généralement, la BPCO est diagnostiquée trop tardivement. Soit parce que les symptômes comme la toux et les expectorations sont inexistantes, soit parce qu'ils semblent "normaux" pour les fumeurs. En général, lorsque le patient consulte enfin un praticien, il a déjà perdu près de 50 % de sa capacité respiratoire. Il est donc nécessaire de réaliser un dépistage précoce grâce à un test de spirométrie réalisé chez son médecin traitant ou chez un spécialiste. Cet examen, simple, mesure la quantité d'air qu'une personne peut respirer et le fonctionnement de la respiration.

"La BPCO est une redoutable tueuse qui empoisonne la vie de millions de patients, constate le Fares. Dans le



monde, 84 millions de personnes en souffrent et elle est la cinquième cause de mortalité. D'une manière générale, la BPCO est fréquente dans des pays au climat tempéré et humide, comme la Belgique, où plus de 400.000 personnes en souffrent - 5 à 8 % des hommes, un pourcentage un peu moins élevé chez les femmes". Elle augmente avec l'âge et est plus élevée dans les zones urbanisées, les classes socio-économiques plus défavorisées et chez les personnes professionnellement exposées (aux poussières, fumées et autres irritants). Aujourd'hui, elle est même reconnue comme une maladie épidémique. Le nombre de personnes atteintes devrait doubler, voire tripler au cours des dix années à venir. En

cause principalement : le tabagisme des femmes et celui, de plus en plus précoce, des jeunes.

A l'heure actuelle, aucun traitement ne permet de guérir cette maladie. La seule mesure qui puisse en ralentir l'évolution est l'arrêt total du tabagisme. Il existe par ailleurs des traitements permettant de maintenir la qualité de vie du patient dans des conditions aussi proches que possible de la normale. Le Fares rappelle que les fumeurs peuvent bénéficier d'un remboursement par l'Inami des consultations d'aide à l'arrêt du tabac auprès de médecins ou tabacologues reconnus (lire aussi l'article "Eteindre l'envie de fumer" en page 7).

//JD

Finis les voyages "peace & love" aux Pays-Bas

Depuis le 1^{er} mai, la "carte cannabis" est entrée en vigueur dans le sud des Pays-Bas. Seuls les résidents de ce pays âgés de plus de 18 ans sont désormais autorisés à entrer dans un coffee shop. Cette mesure inquiète les commerçants néerlandais, les consommateurs étrangers (surtout belges) mais également les associations qui traitent de la problématique de la drogue.

Se rendre dans des coffee shops néerlandais sans une "carte cannabis" n'est désormais plus possible. Les seuls à la détenir doivent obligatoirement résider sur le territoire des Pays-Bas. Cette mesure a été prise par les autorités néerlandaises en vue de freiner le tourisme de la drogue. Selon elles, ces voyageurs d'un jour créeraient des nuisances : tapage nocturne, embouteillages... La réglementation est déjà active dans les provinces du sud du pays proches des frontières belges et allemandes (touchant notamment Maastricht, ville connue pour son shopping de la fumette).

Les contestations ne se sont pas fait attendre. Les commerçants, premiers touchés d'un point de vue financier par cette mesure, ont décidé de manifester leur mécontentement : certains contournent la loi en n'exigeant pas de leurs clients la présentation de cette carte. Ils risquent de sévères sanctions. D'autres sont restés portes closes pendant plusieurs jours début mai, en guise de protestation.

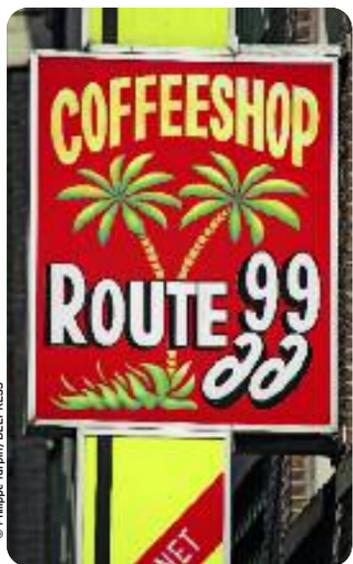
Les acheteurs étrangers ont rapidement clamé haut et fort leur désapprobation. Sans cette liberté d'aller s'approvisionner dans les coffee shops, vus comme des réseaux "officiels" (donc plus "sûrs"), ils se verraient contraints de se tourner vers du trafic illégal.

Du côté des associations qui traitent de la problématique de la drogue, même son de cloche. "Nous avons de sérieux doutes quant aux effets positifs de cette nouvelle règle, affirme An-

toine Boucher, chargé de communication à Infor Drogues. Les nuisances dont parlent les autorités néerlandaises ne vont sûrement pas diminuer radicalement. Au contraire, elles risquent de s'amplifier car les réseaux parallèles auront tendance à se développer, même sur le territoire des Pays-Bas. Quant au niveau de la santé publique, une telle mesure n'a pas d'intérêt. Les personnes qui s'approvisionnaient dans les coffee shops payaient parfois plus cher leur marchandise que dans les réseaux 'illégaux' mais pour une certaine garantie de la qualité du cannabis. La 'carte cannabis', c'est du pain béni pour les dealers clandestins."

Néanmoins, la mesure va continuer son petit bonhomme de chemin. Elle devrait s'étendre à toutes les provinces des Pays-Bas en janvier 2013.

//VT



Etre normal, c'est quoi ?

Permanents ou occasionnels, des artistes se sont exprimés sur le thème de la normalité à l'invitation de l'Autre lieu. Leurs créations sont visibles jusqu'à la fin du mois de juin aux quatre coins de la Communauté française.



"Ce n'est pas normal". S'il y a une phrase qui émaille beaucoup de conversations, c'est bien celle-là. A bien y regarder, elle peut être comprise à deux niveaux. L'idée de normalité renvoie d'abord à celle de statistique: est normal ce qui est le plus fréquent, le plus habituel. Etre normal, c'est faire comme le plus grand nombre. Mais la normalité renvoie aussi à l'attitude de respect envers les lois ou les règles en général, y compris les codes implicites. La notion prend alors une dimension plus morale, voire politique.

C'est à ce genre d'interrogation qu'invite l'Autre lieu, une association qui s'intéresse aux liens entre la santé mentale et la société et qui, par ailleurs, lutte contre toute forme d'enfermement psychiatrique. Constat de base : autrefois la loi était dictée par la tradition, l'Eglise, l'Etat. Puis, à partir des années soixante, les codes ont explosé. La frontière entre la normalité et l'anormalité a volé en éclats. Ensuite, la contreculture qui a émergé de ce processus a créé ses propres normes. Aujourd'hui, il n'y a plus de normalité évidente, le modèle unique a disparu. Celui qui est normal peut aussi être taxé de mouton, de conformiste, de proie rêvée pour le consumérisme et l'endormissement civique et politique... Mais, à trop valoriser la singularité, quelle place reste-t-il pour la vie en société et l'engagement collectif ?

On le voit, les questions sont sensibles et multiples. Tant pour le grand public que pour l'intervenant social et en santé mentale: ce dernier ne risque-t-il pas d'être appelé à jouer le rôle de "détecteur de danger" pour la société? Est-ce bien là sa fonction? L'Autre lieu a donc invité une quinzaine de groupes d'artistes à s'exprimer sur l'idée de normalité et d'anormalité. Quelques collectifs se sont même créés pour l'occasion. Toutes leurs œuvres sont exposées jusqu'à la fin du mois de juin dans divers lieux de Wallonie et de Bruxelles. Et tout particulièrement à Liège, où une partie plus conséquente des œuvres sera visible du 15 au 17 juin.

//PH.L

>> Infos: 02/230.62.60 - www.autreliu.be

en bref

> Exclusion rurale

Attentions aux rationalisations et aux économies d'échelle! Tel est l'un des messages principaux d'une étude universitaire commanditée par la coopérative Cera à propos de la pauvreté en milieu rural. Les chercheurs estiment en effet que les hôpitaux, le Forem, les centres de formation professionnelle centralisent de plus en plus leurs services, ce qui renforce l'exclusion des personnes les plus pauvres qui se déplacent le moins. Les chercheurs, notamment de l'ULg, encouragent les travailleurs sociaux à quitter leurs bureaux et à aller au devant des problèmes, particulièrement si l'on sait qu'à la "campagne", on a davantage tendance à masquer les problèmes qu'en ville. La recherche est aussi un appel du pied aux responsables politiques pour mieux organiser l'offre de services. L'étude porte à la fois sur la Wallonie et la Flandre et a été réalisée à partir de la littérature, d'interviews et de tables rondes.

INFOS: 016/27.96.59 -
INFO@CERA.BE

> Dépistage cardiaque

Du 20 au 25 mai, tous les Belges intéressés pourront se soumettre à un test gratuit de dépistage de la fibrillation auriculaire organisé par la Société belge de cardiologie. Il s'agit du trouble du rythme cardiaque le plus fréquent: le cœur s'emballa et commence à battre irrégulièrement. Si elle n'est pas traitée, cette affection multiplie par cinq le risque de formation de caillots sanguins pouvant provoquer une thrombose cérébrale, également appelée accident vasculaire cérébral (AVC). Il importe de la dépister car un patient sur trois ne ressent aucun symptôme. Les femmes y sont plus sujettes que les hommes. Le risque augmente progressivement à partir de quarante ans. Cette année, pour la troisième édition de la semaine du rythme cardiaque, 89 centres médicaux participeront au test.

INFOS: 02/269.50.21 -
WWW.MONRYTHMECARDIAQUE.BE

> Mobilité douce

L'auto, c'est démodé. En tout cas pour des usages de plus en plus nombreux, par exemple les trajets courts entre le domicile et le boulot. Une quinzaine d'entreprises actives en Wallonie ont décidé de promouvoir le déplacement de leurs employés à vélo. Objectif: réduire l'empreinte écologique mais aussi, naturellement, favoriser le bien-être et la santé de leur personnel. Sans compter la grande prévisibilité du trajet: "à vélo, vingt minutes, c'est toujours vingt minutes..." Pour ce faire, elles bénéficient d'un coup de pouce de la Région wallonne qui va leur offrir une "plateforme de soutien", soit des conseils en matière d'audit, d'aménagement logistique (douches, locaux vélo, location de vélo, formations, etc.). L'objectif consiste à mettre en évidence les expériences positives et à convaincre un maximum de chefs d'entreprise que la pratique du vélo ne se limite pas nécessairement à la fréquentation du Ravel le dimanche. Et que, multipliée par des milliers d'employés, elle peut sensiblement contribuer à une politique de santé publique. Si l'infrastructure cycliste suit...

INFOS: 02/502.76.83 -
HTTP://MOBILITE.WALLONIE.BE

Psychothérapie

Se soigner les maux de l'âme

Petit incident de l'existence, grand problème de la vie, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises raisons pour consulter un psy. Une chose est indéniable : à certains moments, on a besoin d'être écouté, d'être accompagné ou de trouver une solution par rapport à ce que l'on vit. Entamer un travail thérapeutique peut aider. Mais attention de ne pas se lancer à l'aveuglette.



Lorsque nous sommes submergés par un événement comme une rupture, un accident, un départ à la retraite, une naissance... Lorsqu'un problème personnel (de couple, de famille, professionnel, de dépendance à l'alcool, au jeu...) nous donne le sentiment de ne pas avoir les ressources pour le surmonter. Lorsque le quotidien nous mine, que les angoisses nous envahissent. Un travail thérapeutique peut avoir tout son sens.

Consulter un psy : la démarche apparaît de plus en plus courante. Les idées reçues qui cataloguaient ces soignants comme des "médecins des fous", ont perdu du terrain. Il n'empêche : les images du divan du psychanalyste qui se tient en silence à l'écoute d'un patient allongé continuent de peupler les imaginaires. Elles donnent pourtant une vue très partielle de l'univers des psychothérapies. Surtout, envisager le recours à un psy véhicule encore nombre de réticences : crainte de se confier, peur d'être pris pour un fou par son entourage, appréhension du coût... La Mutualité chrétienne vient d'éditer une brochure pour éclairer celui qui se demande s'il n'aurait pas consulter, et renseigner celui qui s'interroge tout simplement sur ces "médecins de l'âme".

Un thérapeute qui a appris son métier

Parmi les conseils que les auteurs de la brochure donnent, le premier tient au choix du psy. Quelle est sa formation ? Quelle approche thérapeutique développe-t-il ? L'offre de services est large. Les sollicitations de thérapeutes en tout genre invitent à la prudence. Certains métiers comme celui de psychologue et de psychiatre s'acquièrent au terme de formations de l'enseignement supérieur reconnues. Et, pour les psychologues par exemple, une Commission veille en

Belgique à la reconnaissance du titre. Par contre, le titre de psychothérapeute n'est toujours pas protégé par la loi. N'importe qui peut se l'attribuer et recevoir des patients en consultation. S'il existe des cursus de formations pour acquérir les compétences nécessaires à l'exercice de ce métier, il arrive aussi que certains psychothérapeutes ne soient pas du tout formés.

Or, "pour être un bon soignant, il est indispensable d'avoir appris à soigner, souligne le psychiatre Christophe André (lire ci-contre). D'où

l'importance des diplômes et formations". Il conseille de toujours oser demander à son thérapeute quel est son diplôme (psychologue, psychiatre, médecin ou autre), quelles sont les méthodes qu'il propose, et en quoi elles consistent. "Un thérapeute digne de ce nom prendra toujours le temps de vous répondre et de vous expliquer sa manière de travailler". On ne s'improvise pas thérapeute. Ecoute et bon sens ne suffisent pas. Techniques, savoir-faire, repères fondés sur la recherche scientifique, expérience apprise d'autres thérapeutes... sont nécessaires.

Aussi une question de feeling

Autre conseil pour trouver le professionnel ad hoc : en parler à son médecin traitant ou s'adresser directement à un service compétent tel que les centres de planning familial, les centres de santé mentale ou centres de guidance. "L'expérience de votre entourage, d'un ami, d'un membre de votre famille, constitue également une source précieuse d'information", observe le service Infor Santé de la Mutualité chrétienne. Le bouche à oreille recèle de bonnes adresses. Mais attention toutefois, la bonne relation thérapeutique est aussi une question d'affinité, de "feeling", et donc de personnalités. Un même psy ne convient pas forcément à tous.

La qualité de la relation apparaît comme essentielle. Se sentir à l'aise, s'autoriser à interroger le cadre, à parler librement, se sentir accueilli, voilà autant de points d'attention pour se forger une opinion ; autant de conditions pour s'engager dans le cheminement de la thérapie, accompagné par le professionnel de l'écoute que l'on a choisi. "Faites confiance à votre bon sens et à votre ressenti, sans pour autant tirer des conclusions hâtives", enjoint Infor Santé.

Les psy, des "surhommes" ?

Les pys détiennent-ils les secrets pour aller bien ?

Certaines personnes, sous le poids de l'accablement, voudraient les voir comme des magiciens, tandis que des blagueurs les diront plus fous que leurs patients. D'autres encore, au fil des consultations, nourrissent de la curiosité à l'égard du professionnel auquel ils se livrent. Le psychiatre Christophe André lève un peu du voile. Avec l'aide d'une vingtaine de collègues, médecins, psychiatres, psychologues, il décrit des trajectoires finalement très humaines. "Des modèles fraternels en quelque sorte" : pas meilleurs au départ, mais un peu plus avancés dans la démarche. "Notre profession ne nous immunise en rien contre la douleur", rappelle Stéphane Orain-Pélessolo. La psychologue parle d'expérience. Au début de sa carrière, elle a connu la dépression dans un contexte de harcèlement moral au travail.

Des hommes et des femmes comme les autres mais...

Tout le monde a des faiblesses, remarque Christophe André en détaillant les convictions qu'il s'est forgées

Un choix sain dans un cadre sain

Une première séance permettra de se décider. Elle ne suffit cependant pas toujours. Quelques rencontres supplémentaires peuvent amener à confirmer ou infirmer la première impression. Et, autre élément d'importance, le psy se doit de respecter le libre choix de son patient notamment en ce qui concerne son droit à arrêter la thérapie à tout moment.

Le premier rendez-vous sera aussi l'occasion de s'informer des modalités pratiques quant au rythme, à la durée des séances, au tarif que propose le thérapeute. A cet égard, la brochure "Et psy j'allais consulter" détaille : en cabinet privé, une fourchette de prix oscillant entre 30 et 50 euros semble raisonnable. "Toutefois, en fonction de la situation financière de chacun, le psy peut parfois adapter ses prix". Quant aux structures comme les centres de santé mentale ou les centres de planning familial, les consultations y sont organisées à des tarifs modérés, adaptés aux situations financières. Dans certains cas, pourront être pratiquées la rémunération par un euro symbolique, voire la gratuité.

De l'investissement personnel

Néanmoins, "consulter à un coût" celui de l'investissement en temps, observe José Gerard dans un dossier destiné aux parents qui s'interrogent sur l'opportunité de consulter un thérapeute pour leur enfant (1). Sa remarque vaut pour tous. Ainsi, il est conseillé de penser à la localisation et à l'accessibilité du cabinet du psy ou du centre. Trop éloigné de son domicile ou de son lieu de travail, il peut être source de découragement dans la poursuite d'une thérapie.

Tout ne dépend évidemment pas du psy, de ses compétences. "Débuter une thérapie, c'est un engagement avant tout vis-à-vis de soi-même", rappelle le service Infor Santé. Pas de coup de baguette magique à attendre. Pas de solutions comme mystérieusement venues d'ailleurs. Le rôle du thérapeute est surtout d'aider le patient à trouver par lui-même des solutions vers un mieux-être.

// CATHERINE DALOZE

(1) "Faut-il consulter un thérapeute?", éditions feuilles familiales, 2^e trimestre 2010, dossier n°92, 94 p. Infos : 081/45.02.99 - mcf@skynet.be



>> Plus d'infos : "Et psy j'allais consulter? Des conseils pour bien choisir", brochure réalisée par Infor Santé. Disponible gratuitement au 0800 10 9 8 7 ou sur www.mc.be

Lire aussi "Un psy? Pour quoi faire?", article paru dans En Marche le 3 novembre 2005 - www.enmarche.be



préférable "qu'au moment où il soigne, le thérapeute n'aille pas trop mal dans sa tête", précise le psychiatre. "Il est malhonnête et mensonger de prétendre soigner des patients anxieux ou déprimés si l'on est soi-même en pleine dépression ou sujet à des attaques de paniques, ajoute-t-il. Il est malhonnête et mensonger de prétendre soigner des patients alcooliques si l'on est soi-même dépendant de la boisson". Il ne s'agit pas d'exiger d'eux un certificat de bonne santé mentale, ou une absence de troubles, mais d'attendre de leur part qu'ils aient surmonté leurs fragilités, qu'ils aient une - petite - longueur d'avance.

// CD



>> "Secrets de pys. Ce qu'il faut savoir pour aller bien", sous la dir. de Christophe André, éd. Odile Jacob, 2011, 354 p.

Tabagisme

Eteindre l'envie de fumer

Arrêter de fumer. Combien de fumeurs n'ont-ils pas déjà pris cette bonne résolution ou y sont-ils parvenus quelques temps avant de rechuter ? Si la volonté et la motivation sont déterminantes, elles ne suffisent pas. Se faire aider permet de lutter plus efficacement contre les différentes dépendances en jeu. Reportage lors d'une séance de soutien en groupe.

Ils sont une douzaine autour de la table. Hommes et femmes de tous âges. Ils ont décidé d'arrêter de fumer, de se défaire une fois pour toutes de la cigarette, cette compagne à la fois si attirante et si encombrante. Afin de mettre toutes les chances de leur côté, ils se sont inscrits auprès du Centre d'aide aux fumeurs de l'Institut Bordet pour bénéficier d'une aide au sevrage tabagique en groupe (1). Un programme spécifique qui s'étale sur treize mois. Pour l'heure, les fumeurs le sont toujours. Ils sont en phase préparatoire de leur arrêt tabagique. Le compte à rebours a commencé. D'ici la date butoir – le 16 mai 2012 en l'occurrence –, les fumeurs participent à trois séances fixées à une semaine d'intervalle. Suivra la phase de "désintoxication", composée de neuf séances réparties sur trois mois, puis une phase de consolidation pendant laquelle les rencontres collectives seront plus espacées.

Après un entretien individuel et une première séance collective consacrée à la motivation, celle du jour porte sur la cigarette dite antistress, celle fumée quand cela ne va pas bien, qui sert à calmer, à remettre les idées en place. "Lorsqu'on questionne ceux qui ont rechuté, on constate qu'ils ont enclenché la reprise le plus souvent lors de moments émotionnellement difficiles, explique au groupe le psychologue et tabacologue Martial Bodo. Or, la vie est parsemée d'états de stress, de bouleversements, d'énervements. Il faut donc vous préparer à trouver des alternatives à la cigarette pour y faire face. Est-ce que cela évoque quelque chose pour vous la cigarette antistress?", demande le coach. Plusieurs participants opinent du chef. Michèle se lance : "Oui, la cigarette m'apaise, me relaxe et si je ne trouve pas mon paquet, je suis encore plus énervée. Je crois cependant que c'est une illusion. J'ai arrêté de fumer pendant huit mois et je me sentais beaucoup plus calme. Depuis que je refume, je suis nettement plus nerveuse. Cette fois, je suis déterminée à vraiment dire adieu à la cigarette". Thierry évoque l'impression que la cigarette le met surtout dans un brouillard, le déconnectant de la réalité. Natacha pense aussi que le tabac est plus excitant que calmant. Martial Bodo confirme qu'il augmente le rythme cardiaque : "Si vous vous mettez en position allongée et que vous prenez votre pouls, vous verrez qu'il sera plus élevé après avoir fumé" précise-t-il.

S'ouvrir à de nouveaux horizons

La séance se poursuit. Chacun a la possibilité de s'exprimer, de réagir. Le tabacologue relance les questions, fournit des explications, renvoie chacun à son vécu propre. Avec beaucoup d'humour, d'empathie. Sans jugement ni culpabilisation. Sans diabolisation du tabac. Rien à voir donc avec les séances collectives mises en scène de manière caricaturale dans le film "Le Pari". "Mon métier n'est pas de vous convaincre, de vous manipuler. La cigarette l'a fait avant moi, dit malicieusement Martial Bodo. Je suis là pour vous aider à surmonter vos envies et besoins de tabac, à éteindre la nostalgie liée à la cigarette et surtout à investir d'autres plaisirs, d'autres objets pour remplacer cette baguette magique, ce gri-gri. Evitez de vous figer sur le fait que c'est la fin de quelque chose. C'est surtout une formidable ouverture vers de nouveaux horizons, l'occasion de remplir votre vie d'autres choses, que ce soit par des achats, des loisirs, des voyages ou par une ouverture à autrui, le tabac confinait souvent à la solitude, voire même à la relégation puisque le tabac est hors-la-loi dans les lieux publics." Et le tabacologue d'inviter les participants à calculer le gain financier qu'ils économiseront en ne fumant plus, et à réfléchir à la manière de l'utiliser pour (se) faire plaisir. Il s'agira, pour l'un, de s'offrir régulièrement un cadeau, pour l'autre, une belle récompense au terme d'une échéance. Pour un troisième, ce sera l'inverse, une "folie" à concrétiser tout de suite pour brûler tout risque de racher des paquets.

Quant à la manière de remplacer la fameuse cigarette antistress, toutes les idées sont bonnes à prendre. Michèle, Thierry, Valérie, Olivier, Marcel, Yvette et les autres expliquent chacun ce qu'ils se voient bien faire : aller faire un tour dehors, manger un bout de chocolat, mastiquer un chewing-gum, boire une tasse de thé, téléphoner à une copine, se réfugier dans une pièce non fumeur de la maison, brûler de l'encens, se défouler à vélo, faire du rangement, pratiquer des exercices de respiration, prendre un bain, s'allonger quelques instants, écouter de la musique, sortir le chien...

A cette évocation, Martial Bodo raconte une anecdote, l'histoire d'un ancien fumeur qu'il a accompagné. "Ce monsieur s'est rendu compte qu'il fumait surtout pour combler son ennui, sa



solitude quand il rentrait chez lui. Il a décidé d'adopter un chiot labrador qu'il a appelé Nicotine. Dans un premier temps, ce chien lui a servi de substitut à la cigarette. Mais Nico est vite devenu un véritable compagnon qu'il a plaisir à promener durant des heures".

La séance touche à sa fin. Une heure, c'est vite passé. "La séance prochaine, on fera des exercices de respiration et de relaxation pour apprendre à se détendre, précise Martial Bodo. La veille du jour J, on se donnera des petites idées pour trouver les gadgets, doublures et substituts oraux au rituel de la cigarette. Pendant la se-

maine qui vient, continuez à observer votre manière de fumer et identifiez en quoi il vous est insupportable d'être fumeur. D'ici la date butoir, il n'est pas nécessaire de diminuer votre consommation. Cela risque même d'être contre-productif. C'est arrêter qui est le plus difficile, quel que soit le nombre de cigarettes fumées par jour", précise le tabacologue.

// JOËLLE DELVAUX

(1) Sessions d'aide entièrement gratuites (substitués à la nicotine compris) destinées aux personnes qui ne sont pas sous contrat de travail. Infos : 02/534.54.68. - 0497/108.100.

"Évitez de vous figer sur le fait que c'est la fin de quelque chose".

Se faire aider

Arrêter de fumer, ca ne s'improvise pas. Il est avéré que sans aide, le risque de rechute est de 90 à 95%. Pour augmenter les chances de réussite, un suivi médical et psychologique personnalisé est vivement conseillé. Il sera couplé à un changement de mode de vie (une activité physique, même modérée, diminue le désir de fumer) et éventuellement à la prise de substituts à base de nicotine (patches, gommes...) ou de produits médicamenteux (prescrits sous strict contrôle médical). En moyenne, trois tentatives bien conduites sont nécessaires pour aboutir à une abstinence définitive. Afin de promouvoir ce soutien professionnel, les pouvoirs publics ont décidé, il y a quelques années déjà, de rembourser les consultations d'aide à l'arrêt tabagique (1) auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu (voir ci-après). Une mesure unique en Europe, il faut le souligner. La consultation de tabacologie s'adresse aussi aux personnes qui souhaitent simplement entamer une réflexion sur leur consommation avec l'aide d'un professionnel.

Le suivi permet au patient de réinventer une vie sans tabac.

gestion du tabagisme. Répartis sur l'ensemble de la Communauté française et le plus souvent ancrés en milieu hospitalier, ils offrent, en lien étroit avec le médecin traitant, une prise en charge individuelle et/ou collective par une équipe composée d'un médecin, d'un psychologue, d'un diététicien, d'un kinésithérapeute, d'un tabacologue, voire d'autres professionnels tels que sophrologue, hypno-thérapeute... Certains centres développent un accompagnement spécifique durant la grossesse (2).

• Complètement gratuite, Tabac Stop (0800 111 00) fournit gratuitement des conseils et un accompagnement intensif et personnalisé par téléphone, en semaine de 15h à 19h. Un programme de coaching virtuel est aussi accessible sur www.tabacstop.be

// JD

Une triple dépendance

Fumer régulièrement entraîne une triple dépendance : physique, psychologique et comportementale.

- La dépendance physique naît de l'apport régulier en nicotine mais aussi des additifs introduits volontairement dans le tabac pour renforcer cette dépendance. Le corps s'habitue progressivement à cette drogue et réclame régulièrement sa dose pour répondre au signal lancé par le cerveau. Le manque se traduit par des troubles de la mémoire et de la concentration, des troubles de l'humeur, des insomnies, des maux de tête et vertiges...
- La dépendance psychologique, très pernicieuse, est réellement à prendre en considération. Fumer est, pour beaucoup, un moment de plaisir, de détente. Mais le tabac remplit 36 autres fonctions selon les circonstances : il brise l'ennui, calme, booste, comble la solitude, offre une certaine assurance, joue un rôle d'antidépresseur...
- La dépendance comportementale est également déterminante. Pour un fumeur régulier, le geste d'allumer une cigarette est celui qu'il effectue consciemment, de manière spécifique et exclusive, à des moments charnières de la journée.

Le degré de dépendance ne se mesure pas uniquement au nombre de cigarettes fumées par jour. L'intensité d'inhalation, la manière de fumer, le moment de la première "clope" de la journée sont aussi importants à évaluer.

//JD



>> Pour plus d'infos et de nombreux conseils sur l'arrêt tabagique, consultez la brochure gratuite "Tabac. Et si j'arrêtais", remise à jour par Infor Santé. Elle est disponible sur simple demande au 0800 10 9 8 7 ou auprès des conseillers mutualistes de la MC. Elle est aussi téléchargeable sur www.mc.be

(1) Huit consultations sont remboursées. L'intervention de l'Inami s'élève à 30 euros pour la première séance (45 minutes minimum), 20 euros pour chacune des sept séances suivantes (30 minutes minimum) qui doivent avoir lieu sur maximum deux années civiles. L'intervention est de 30 euros pour toutes les séances en cas de grossesse.

(2) La liste des tabacologues et centres d'aide aux fumeurs est disponible au 0800/11100 (numéro gratuit), sur www.tabacstop.be ou sur www.aidesauxfumeurs.be

Développement

Le micro-business, vecteur de santé

Guerres, massacres, pauvreté, corruption... Telle est l'image de la République démocratique du Congo (RDC) souvent reflétée en Belgique. En remettant son prix de la Gouvernance d'entreprise en RDC à un vaste réseau congolais de micro-finance (1), la Fondation Roi Baudouin injecte un flux d'oxygène - et d'espoir - dans cette région du monde. Quand épargne, crédit et soins de santé font cause commune...

Au début des années 2000, le Congo, en proie à de vives tensions, est quasiment coupé en deux : l'Ouest, contrôlé par Kinshasa, et l'Est, aux mains des rebelles du RCD. Perplexe et inquiet, Déo Katulanya, un jeune quadragénaire diplômé de l'École de Santé publique de l'ULB et fondateur de l'Institut supérieur d'informatique et de gestion de Goma (Nord-Kivu, Est du Pays), constate que ce climat délétère n'est pas propice à la confiance des exclus dans les banques. Qui irait confier un centime à une institution financière (pour autant qu'il ait un peu d'argent!) alors que tout peut survenir dans un pays en pleine ébullition? D'ailleurs, à cette époque, beaucoup de banques ne peuvent plus restituer normalement leur argent aux épargnants... Une idée surgit dans la tête de Déo Katulanya : pourquoi ne pas créer une banque dont les clients seraient aussi les propriétaires? On le traite de fou, d'apprenti sorcier. Avec deux compagnons, Paul Mitsindo et Masumbuko Mufungiz, il souhaite, en fait, organiser une banque miniature destinée spécifiquement à ceux qui, pour des raisons liées à la pauvreté ou

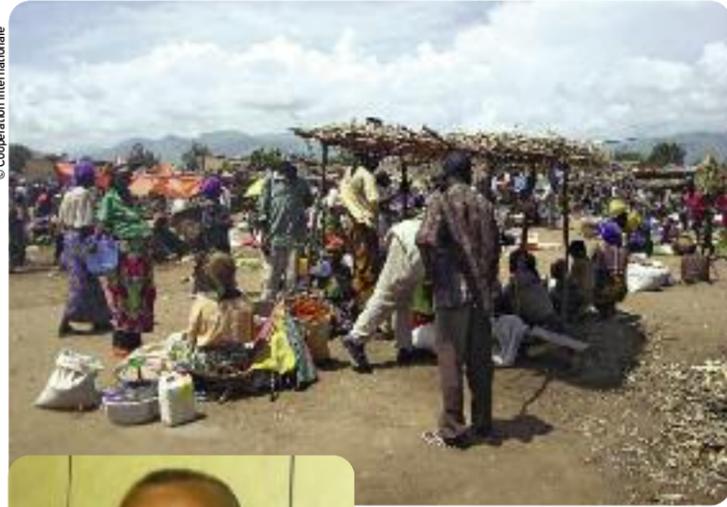
à l'éloignement géographique, n'ont accès ni à l'épargne ni au crédit. Grâce à son opiniâtreté et ses réseaux, il arrive à ses fins : en janvier 2001, la Mutuelle d'épargne et de crédit (Mecre) de Goma est lancée sur les fonds baptismaux. Les débuts sont timides. Mais l'éruption du volcan Nyiragongo, qui anéantit 13% de Goma et ravage à 80% l'économie de cette ville d'un million d'habitants, s'avère paradoxalement un cadeau du ciel. Alors que tous les épargnants, fatalistes, s'attendent à voir leurs fonds détruits par l'éruption, ceux-ci échappent au ravage. Les responsables de la Mecre font alors circuler le message selon lequel l'épargne peut être retirée normalement. Or c'est tout le contraire qui se passe! Jouissant soudain d'un capital de confiance inespéré, la jeune mutuelle voit les fonds affluer de partout, montant en puissance et démultipliant ses activités partout dans la région de Goma, puis à Kinshasa et à Bukavu.

100.000 coopérateurs

Près de dix ans plus tard, c'est un véritable réseau, connu sous le nom Mecreco/Coocec (Coopérative Centrale des Mutuelles d'Épargne et de

Crédit du Congo), qui agit dans le pays : près de 100.000 coopérateurs actifs sont répartis dans six provinces de RDC, à travers 21 Mecre, dont 16 agréées par la Banque centrale du Congo. Selon celle-ci (rapport 2010), Mecreco/Coocec est le deuxième plus grand réseau de micro-finance du pays. Sa raison d'être : accorder des prêts à faible montant aux petites et moyennes entreprises, aux groupes de mamans et aux salariés désireux de développer une activité artisanale ou économique, de se créer un fonds de commerce, etc.

L'enjeu? Améliorer son ordinaire, bien sûr, et s'extraire progressivement de la pauvreté. Ce qui, inévitablement, passe par l'accès aux soins de santé. "En RDC, moins de 10% de la population dispose d'une assurance maladie, rappelle Déo Katulanya. L'un de nos chantiers les plus importants consiste donc à assurer la protection sociale de nos employés et de leurs familles, puis de l'entière de nos membres. Une maman qui vend des bananes et dispose d'un petit fond de commerce sait que son absence temporaire, liée par exemple à l'état



Déo Katulanya, pilier d'un réseau de micro-finance destiné aux commerçants, artisans, etc.

de maladie d'elle-même ou d'un de ses proches, ne ruïnera pas pour autant son commerce."

Bonne gouvernance

Autres spécificités de ces Mecre : l'autogestion, la transparence et la bonne gouvernance. Comment? Par

la traçabilité des opérations financières, la formation du personnel, la planification, l'évaluation des procédures, le recours aux audits, etc. "Nous affînons en permanence nos règles de gestion. Si bien que personne ne pourrait saisir l'argent et s'envoler dans la nature". En plein développement, la Mecre/Coocec étend aujourd'hui ses activités de crédit à des sommes plus importantes et remboursables à plus long terme. Désormais de plus en plus nombreux à dépendre d'une mutuelle de santé (celles-ci sont en plein essor en RDC), ses membres bénéficient indirectement du soutien concret, sous la forme d'expertise et de financement, de la Mutualité chrétienne.

// PHILIPPE LAMOTTE

(1) Le prix est remis ce 21 mai à Kinshasa. L'autre lauréat est Olivier Mushiete, pour la société agro-forestière Novacel, basée sur l'utilisation de la biomasse dans le cadre des mécanismes de développement propre prévus par le Protocole de Kyoto (lutte contre le réchauffement du climat).

Conseils juridiques

La réduction du précompte immobilier comme locataire

Certaines catégories de locataires peuvent obtenir une réduction du précompte immobilier. Peu le savent. Pourtant cette information peut faire épargner à l'occupant quelques centaines d'euros. Les démarches sont simples.

Chaque année, les propriétaires de biens immobiliers paient un précompte immobilier. Il s'agit d'un impôt régional calculé sur base du revenu cadastral de l'immeuble, qui est une estimation de la valeur locative du bien. Des réductions du montant du précompte immobilier peuvent être obtenues, notamment par l'occupant, qu'il soit propriétaire ou locataire (1).

Qui est concerné?

- > Les occupants ayant minimum deux enfants dont l'un, au moins, est à charge.
- > Les occupants (adultes ou enfants) atteints d'un handicap de 66% au moins reconnu avant l'âge de 65 ans ou d'une perte d'autonomie de 9 points minimum en allocation d'intégration.
- > Les personnes en invalidité (période après les 12 premiers mois d'incapacité de travail).
- > Les invalides de guerre. Pour obtenir une réduction du précompte de 2012, le locataire-occupant doit remplir les conditions énumérées ci-dessus au 1^{er} janvier 2012.

Quelles réductions?

Les réductions sont généralement cumulables. Leurs montants varient d'une région à l'autre.

En Région wallonne, la réduction est la suivante :

- > 250 EUR pour un invalide de guerre,
- > 250 EUR pour une personne handicapée ou invalide à charge (y compris le conjoint),
- > 125 EUR pour une personne handicapée ou invalide chef de ménage ou isolé,
- > 125 EUR par enfant non handicapé à charge ou pour les autres personnes du ménage à charge que celles précitées. La notion de "ménage" suppose une situation de fait et non un lien légal.

En français, svp!

L'avertissement extrait de rôle (AER) lié au précompte immobilier est le document envoyé chaque année par l'administration fiscale (SPF Finances) aux contribuables qui sont propriétaires immobiliers. Il indique le montant d'impôts à payer, qui est un pourcentage (1,25%) du revenu cadastral indexé. Ce document n'est pas à confondre avec l'avertissement extrait de rôle lié à l'impôt des personnes physiques.



Une réduction du précompte immobilier peut être obtenue par le locataire. Notamment celui qui a deux enfants dont l'un au moins, est à charge.

En Région bruxelloise, la réduction s'élève à :

- > 10% du montant du précompte immobilier pour le contribuable handicapé ou invalide,
- > 10% par enfant à charge,
- > 20% pour l'invalide de guerre,
- > 20% pour un enfant handicapé ou une personne handicapée à charge.

Le locataire bénéficie de la réduction même si c'est le propriétaire qui effectue le paiement du précompte immobilier. Cette situation se présente fréquemment car la loi sur le bail de résidence principale interdit que le précompte immobilier soit payé par le locataire.

Des démarches simples

Soit le locataire collabore avec son propriétaire pour que ce dernier introduise la demande de réduction du précompte immobilier, soit le loca-

taire agit seul. Dans les deux cas, la demande doit être envoyée au service du précompte immobilier compétent (2).

La demande doit être introduite via le formulaire ad hoc délivré par l'administration fiscale en y joignant, selon la situation, soit une attestation de la caisse d'allocations

familiales, soit une attestation du service Allocations pour handicapés du SPF Affaires sociales, soit une attestation de la mutualité (service des indemnités), soit une attestation de l'œuvre nationale des invalides de guerre. Par prudence, il est préférable d'envoyer cette lettre par recommandé.

Si la réduction est acceptée, l'administration fiscale avertit le propriétaire et le locataire du montant de la réduction qui sera octroyée. Le locataire est autorisé à déduire cette

somme du loyer. Cette réduction n'a lieu qu'une fois par an.

L'administration fiscale a généralement six mois pour se prononcer sur la réclamation. En l'absence de réponse, le locataire ou le propriétaire peut s'adresser au tribunal de première instance pour qu'il prenne une décision.

// ASBL DROITS QUOTIDIENS

(1) Références légales : Articles 257 et 259 du Code des impôts sur les revenus. Article 5 de la loi du 20 février 1991 sur le bail de résidence principale.
(2) L'adresse est inscrite sur l'avertissement-extrait de rôle (AER) lié au précompte immobilier ou peut se trouver sur <http://annuaire.fiscus.fgov.be> ou via l'administration fiscale au 02/576.21.11.



>> 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 de la MC

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

Appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 ou surfez sur www.mc.be pour connaître les horaires de la permanence proche de chez vous.

Se chausser

Tongs, bottes, escarpins, baskets, talons aiguilles, semelles compensées... Selon la mode, leur fonction, les styles, les chaussures se déclinent sous toutes les formes. Bien que leur utilité première soit de protéger les pieds, certaines ne rencontrent pas du tout cet objectif. Au contraire, elles les font souffrir. Sans parler des importantes conséquences qu'elles ont sur l'ensemble du corps.

Trouver chaussure à son pied

Accessoires de mode, de sport ou de la vie de tous les jours, les chaussures s'assortissent aux vêtements, s'adaptent à nos activités... Mais le font-elles toujours dans le respect du pied qu'elles sont censées protéger ? Qui peut se targuer de ne jamais avoir mal aux pieds ? Et ces nouvelles chaussures délaissées au fond d'un placard sous prétexte qu'elles font souffrir... ? Ces situations sont courantes. Trop étroits, trop hauts, blessant le talon, etc, les souliers martyrisent souvent, en premier lieu, une partie du corps très importante : les pieds.

Tout repose sur eux

Éléments pourtant incontournables de notre anatomie, les pieds, souvent associés à des odeurs nauséabondes, sont, la plupart du temps, délaissés, voire négligés ou cachés. En témoignent de nombreuses expressions négatives comme "être bête comme ses pieds" ou encore "se lever du pied gauche". Prendre soin d'eux n'est pas ancré dans les mœurs. A tort sûrement... Car plus d'un quart des os du squelette humain sont localisés dans ces zones du corps. Une vingtaine de muscles les composent. Elles sont notamment dotées de nombreuses terminaisons nerveuses. Enfin, l'ensemble du corps repose sur les pieds. Les chouchouter en choisissant de bonnes chaussures est donc important. Enfermés à longueur de journée, les pieds doivent se glisser dans un soulier qui les soutient tout en leur laissant une certaine aisance.

Être bien dans ses baskets

"Je donne toujours trois conseils pour acheter de bonnes chaussures, explique Céline Durieux, podologue aux Clinique universitaires Saint-Luc (UCL). Premièrement, il faut tester sa capacité de pliure au niveau des orteils : ne pas être trop souple comme les ballerines, ni trop rigide comme les chaussures à grosses semelles compensées. Il faut pouvoir plier le pied chaussé. Deuxièmement, il faut être attentif à la torsion : la chaussure, maintient-elle suffisamment le médio-pied ? Enfin, il est nécessaire de faire attention au contrefort pour un bon soutien de la cheville."

Une certaine aisance

A ces trois conseils de base, s'ajoute la taille de la chaussure adaptée à la grandeur et à la forme du pied. "Les orteils doivent être à l'aise dans la chaussure. Les comprimer par un bout pointu n'est pas conseillé, continue la podologue. Acheter des chaussures ni trop petites ni trop grandes est essentiel. Pour trouver sa pointure, l'idéal est de pouvoir glisser un doigt (l'auriculaire pour les enfants) derrière le pied une fois chaussé. Pendant la marche, le pied se déroule : les orteils avancent donc un peu dans le soulier. Il doit donc y avoir de la place pour que ce mouvement s'effectue sans encombre. Une autre technique pour s'assurer qu'une chaussure convient à un enfant, ou même à soi, est de dessiner son pied sur une feuille de papier et d'y déposer la chaussure au-dessus de ce croquis. Si le pied dessiné la dépasse en longueur ou en largeur, elle ne convient pas. Acheter une paire de chaussures en fin de journée quand les pieds ont eu le temps de 'gonfler' avec l'effort permet de choisir une taille adéquate."

Le pied est une zone très importante du corps : plus d'un quart des os du squelette humain s'y trouvent.



© Odilon Dimier PhotoAlto/REPORTERS

Pas trop hautes

Autre point d'attention : le talon. Féminines, sexy, les chaussures à talon aiguille ou à talon haut séduisent. Pourtant véritables engins de torture, elles devraient rester au placard. "Un talon ne doit pas excéder quatre centimètres de hauteur, poursuit Céline Durieux. Au-delà, des maux de dos risquent d'apparaître. L'idéal, ce sont ceux d'un ou deux centimètres." Le pied posé sur une chaussure à talon est complètement déséquilibré. Le poids du corps se répartit normalement sur l'ensemble de la plante du pied. Avec un talon, ces proportions ne sont plus respectées : l'avant du pied supporte un poids démesuré. "La matière du soulier importe également, précise la podologue. Le cuir laisse respirer le pied. Ce qui n'est pas le cas des chaussures en plastique ou en synthétique qui le font transpirer. Aux personnes âgées qui ont la peau très fine et fragile, je conseille généralement des souliers en nubuck, matière qui a une certaine souplesse."

Mal au pied !

Des pathologies peuvent apparaître avec un port de chaussures mal adaptées. La plus connue, et sûrement la plus bénigne, est l'ampoule. Cette petite bulle cutanée apparaît à la suite d'un frottement sur le talon, les orteils ou même la plante du pied. Les chaussures neuves (mais elles ne sont pas les seules) sont souvent

prises en cause : les tester chez soi en marchant un peu se présente comme une bonne solution. "Passer sa main à l'intérieur du soulier quand on l'achète, conseille Céline Durieux, permet aussi de sentir s'il y a des coutures qui ressortent et pourraient blesser."

Les mycoses ou champignons révèlent aussi les mauvaises chaussures. Une transpiration excessive va laisser le pied macérer dans un endroit clos, humide et sombre pendant de longues heures. L'idéal pour leur prolifération. "Aérer sa chaussure chaque jour et alterner de paires permet d'éviter l'apparition de champignons", ajoute la podologue.

Autres problèmes qui peuvent survenir avec une chaussure inadéquate : les cors, les durillons, les ongles incarnés... Douleurs et gênes sont au rendez-vous.

L'hallux valgus, mieux connu sous le nom d'onglon, présente un problème un peu plus important. Cette déviation du premier métatarsien et du gros orteil déforme le pied. Une chaussure trop étroite (bout pointu) ou trop haute peuvent en être la cause. Il faut parfois envisager une opération pour en venir à bout.

Par ailleurs, de mauvais souliers ont une influence sur l'ensemble du squelette. Des problèmes de genoux, de bassins, de dos... parfois,

même des migraines peuvent également apparaître.

A chaque activité, sa chaussure

Mais les chaussures sont aussi un accessoire de mode. Comment faire comprendre à son ado que des baskets ne sont peut-être pas des chaussures idéales à porter toute la journée ? Ou faut-il renoncer complètement à ces jolis talons hauts ? Le Docteur Renaud Rossillon, orthopédiste pédiatrique à la Clinique Saint-Pierre d'Ottignies tempère : "Certaines chaussures se réservent pour quelques activités spécifiques." Les tongs à la plage ou les baskets pour le sport... ne devraient pas trop poser de problèmes. Par contre, il ne faut pas envisager de parcourir des kilomètres avec les premières, par exemple. Et de conclure avec humour : "Vous n'allez pas danser avec des chaussures de ski !"

Marcher à pied nu (à part pour les patients diabétiques ou neuropathologiques qui ne sentiraient pas une éventuelle blessure) est également encouragé. Avec de telles consignes, chacun pourra trouver chaussure à son pied. Pour se sentir bien dans ses baskets...

// VIRGINIE TIBERGHIE

Bébé : partir du bon pied

Pendant les premières années de la vie, les pieds du bébé grandissent constamment. Nés avec un bourrelet adipeux sur la plante, les enfants musculent, forment leurs petons dans les premiers mois de leur vie. Chausser les tout-petits à tout prix ne semble pourtant pas être la solution miracle.

Les enfants naissent avec les pieds potelés. En effet, la voûte plantaire et le talon ne sont pas encore bien dessinés. Et l'ossification s'active en grande partie au cours des six premières années de la vie et se poursuit jusqu'à seize ans environ. Le port de mauvaises chaussures, à ce stade de la croissance, peut donc avoir des conséquences sur l'épanouissement de ces parties précieuses du corps. En plus, le pied va grandir très rapidement dans ce même laps de temps, vers l'avant mais aussi vers l'arrière. Il faut donc être attentif à porter des souliers à la bonne pointure.

A pieds nus

Avant que l'enfant n'ait atteint le stade de la marche, les chaussures plus rigides ne sont pas nécessaires. Le faire gambader à pieds nus, au contraire, développera ses muscles et terminaisons nerveuses. "Pour le développement psychomoteur notamment, marcher sans souliers est bénéfique, confirme le Docteur Renaud Rossillon, orthopédiste pédiatrique à la Clinique

Saint-Pierre d'Ottignies. A partir du moment où il se met debout plusieurs heures par jour, les chaussures pourront l'aider à se stabiliser." Mais à cet âge encore plus qu'aux autres, un bon soulier est primordial. "Je conseille souvent des petites bottines pour le jeune enfant, continue l'orthopédiste. Elles ne doivent pas être trop lourdes par rapport au poids du bébé pour ne pas le gêner. Une semelle souple est requise et un bon contrefort pour maintenir le pied également. Les chaussures "basses" sont inadéquates pour un bébé, il risquerait de les perdre." Comme pour les aînés, les lacets sont préférables ; ils servent à bien caler le pied dans la coque du contrefort.

Acheter ou récupérer ?

Les magasins regorgent de souliers pour enfants. Mignons, de toutes les couleurs..., difficile d'y résister. L'esthétique ne doit pourtant pas prendre



Avant que l'enfant n'ait atteint le stade de la marche, inutile de le chausser !

le pas sur la qualité et le confort du pied du bébé (Les caractéristiques d'une bonne chaussure énoncées dans l'article ci-dessus valent également pour les enfants). "Je ne vois pas d'inconvénients à récupérer les chaussures de l'aîné pour le suivant, précise le Dr. Rossillon. Les pieds des enfants grandissent tellement vite qu'en général, la paire ne sera pas usée et donc, cela ne posera aucun problème pour une réutilisation. Si par contre,

la semelle présente quelques déformations d'usure ou que le contrefort n'est plus droit, il vaut mieux ne pas récupérer une telle chaussure." Il ne faut surtout pas oublier que le pied de l'enfant en bas âge change de semaine en semaine. Trop petit pour se plaindre d'une chaussure devenue trop petite, le bébé risque l'inconfort. Les parents doivent redoubler d'attention et veiller régulièrement à l'épanouissement du pied du petit dans un soulier adapté.

// VT

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.

1. Rédigez votre annonce en lettres capitales sur papier simple.
2. Effectuez votre virement sur le compte
Code IBAN : BE77 0000 0790 0042
Code BIC ou SWIFT : BPOT BE B1.
au nom des Editions Mutuellistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.
3. Envoyez votre annonce en joignant votre vignette jaune ainsi qu'une copie de la preuve de votre paiement au "Service des petites annonces", En Marche, chée. de Haecht 579 BP40

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

Dates ultimes de rentrée des annonces : le vendredi 21/05 pour l'édition du 7/06 ; le vendredi 8/06 pour l'édition du 21/06.

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 - moto

AV: Scooter Honda, 250cc, avec top case pr 2 casques, moins de 30km km. 2 nouv. pneus, en bon état, roule tr. bien, 600 EUR. 071-17.10.03. (A47680)

AV: 1er propr., Audi A6 Quattro, 5 p., 2002, 2.5l. V6 turbo diesel, 180CV, parf. ét., nv. mot. gar. 14 mois, nv. pneu neige, jantes alu, int. cuir, 6.900 EUR, curieux s'abst. 0475-87.91.80. (A47676)

AV: cse décès, vélo ergonomique de studio E9 Pro/Xelus, progr. ordi., peu servi, ach. 200 EUR. laisse 120 EUR., rég. Namur. 081-56.84.93. (A47678)

Camping

AV: caravane, Eriba, type familial, 3p., pas C.T., avec int., prix int. 0478-99.17.74. (A47674)

Han-sur-Lesse, carav. résid. 5p., 2ch., salon, cuis., sdb., wc., grd. terr. couv. sud, calme, vue except., pleine nature sur 900m2, park., sem., qz., mois. 0479-72.99.54 - 0477-35.07.66. (A47721)

AV: camping car, Ford Transit 2,4/diesel, 4 + 2 lits, parf. état, 2005, 30.800 km, ct ok, prêt à l'immatric., neuf: 48.500 EUR, av: 26.000 EUR. 0475-70.98.60. (A47716)

Divers

Artisan, bûcheron-grimpreur, élague ou démonte les arbres, rabotage des souches et broyage des branches. - www.elagage.be - 0477-39.55.40. (A47161)

Timbres, Belgique, France, Allemagne à échanger ou à vendre, région de Tournai. - 0476-45.69.00. (A47719)

Achète: tableaux peintures, objets surréalistes/abstrait, Jane Graverol, Marcel Marien etc... sms ok. 0498-14.14.30. (A47503)

AV: timbres poste belges xx à la pce., séries jusqu'en 1999 à 20% de la cote. Peeters, rue de Stockel 14-1950 Kraainem. - 02-720.15.53. (A47612)

AV: magnif. bottes htes, nves, cuir beige clair, 38,5-39, ach. fin nov. 2011, 220 EUR., vend 90 EUR. 0485-53.27.71. (A47486)

Tintin, Jo et Zette, Petit Xxe., dessins Hergé, vod bt ont une grde. val., faites-les expertiser gratuitement par tél ou à domicile. Thibaut Van Houte - 0475-69.75.38 - bdcomics2@hotmail.com (A46479)

AV: 1 amplificateur NAD-C350, stéréo intégré, 60Wn dynamic power 8.0HM, 2 HP Dalí Royal C, menuet Meurisier massif 8.0HM 25, 100 WA. 02-673.06.18. (A47709)

Hergé, Tintin, Quick et Flupke, Petit xxème, etc... j'expertise gratuitement tout Hergé etc... chez vous ou chez moi, sans aucune obligation de vente. 02-653.47.16 - 0486-90.70.27. (A46897)

Garnisseur en fauteuils, travail à l'ancienne, tissu, cannage, rempaillage, Maison Didot à Mozet. 081-40.04.80. (A46967)

AV: siège baignoire neuf. 061-68.82.61. (A47635)

AV: cse. décès, lit médical électr., matelas, excell. état, barre sécur. avec perroquet, marque "Burmeier", laissé: 700 EUR. 081-44.16.64. (A47616)

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-Oppem.

RÉDACTRICE EN CHEF : Catherine Dalozé © 02/246.46.29 - E-mail : catherine.dalozé@mc.be

SECRETARIAT 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 -
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 : Jessy Doulette © 02/246.46.23

MAQUETTE : Olagil sprl - Mise en page : Olagil sprl, 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)

Location

Mr. retrait., ht moral, chaleureux, sociable, actif, cherche location ou co loc., partie maison, si poss., jard., gar., préf. rég. Liège. 0493-66.65.39. (A47711)

Endr. de rêve pl. sud, Poupehan s/Semois, appt. janv. 2013, 2 appt. gr.conf., 2 ou 3ch., mblé. ou non, avec terr., sit. except., bail 3-6-9, 2 mois - 061-25.66.00 - gar. www.closdumousty.be (A47696)

Herstal, appt. stand., gd. terr., trip. vitrag., cuis.ég., sdb., grd. liv., 2ch., pte. terr. arr. chff. cent., cave, 8èm ét., vue panor., gar facult., 675 E+chges, lib. juin. 0495-25.30.61. (A47639)

Bruxelles, centre historique, à l. charmante maison rénovée, 2ch. + terr., studio au rez/duplex 1er et 2e ét., 1090. 0477-72.82.91. (A47701)

Villégiature (Belgique)

La Panne, à l. à la sem., face mer, appt. 2ch., tt. conf., très lum. + gar., au centre de la digue et près des commerces. 010-88.04.24 - 0477-74.28.62 - 0475-46.60.23. (A47647)

Longfaye, calme hameau Htes Fagnes, prom., vélo, VTT, ski, anc. ferme, gîtes ruraux 3 épis, clairs, spac., 1/2/3 ch. 080-33.97.19 - henri.fagnoulet@skynet.be - http://loger.skynetblogs.be (A47018)

Middelkerke, chalet 5p., sal., cuis., sdb., 2ch., park. priv., bass. sais.: 175E/s. ou 35E/j., juil.-août: 280E/s. 083-65.56.98 - 0479-75.85.93. (A47693)

Coxyde, grd. rez. 8p., 3ch., 50m. digue, hyper équip., prox. centre, Pâq et été: 650E/sem. (chges. compr.), avril: 270E, juin-sept: 300E/sem., touss.: 450E. 0479-49.86.11. (A47072)

Détente en Ardennes (Bohan), ch. d'hôtes, 80 EUR., 2n. + déj., 2p., louer gîte 8p., fin d'année. 061-41.40.17 - 0472-54.90.36. (A47045)

Middelkerke, face mer, appart. 4p., 1ch., animaux non-admis, sem. ou quinz. 0496-5173.39. (A47700)

La Panne, à l. Olieverlaan n° 11, appt. 2ch., tt. conf., tv, less., jard. 350 EUR/sem., eau, gaz, électr., tt. compris. 019-32.54.28 - 0474-53.84.06. (A47683)

Westende-Bad, lux. appart. 2ch., 4-5p., situé prox. centre et mer, endr. calme, 2e. ét., asc., belle vue, 2 balcons sud, grd. conf., w-e., sem. ou qz. 0479-53.55.67. (A46960)

Coxyde, digue, appt. 2ch., 3e. ét., asc., tr. lum., cuis. ég., l.v., tvc., ét. impecc., juill., août, sept. 081-46.02.71 - 0474-27.31.89. (A47668)

Ard., prox. La Roche, ch. d'hôtes et gîtes, 2-10-20p., endr. calme. 084-34.44.31 - www.gitesdavid.be (A46958)

La Panne, appart. 4p., 50m digue, 2e. ét., grd. liv. ensoleillé, cuis., douche, wc sép., juill., 250E/s, sept. 200E/s. - 056-55.63.04 - 0476-69.04.15. (A47702)

Middelkerke, mais., 3ch., calme, vélos, l.-v., l.-l., tv, telenet, vidéo, pas d'anim., pr. West golf, réserv. nat., prix int. 02-354.36.32 - 0478-8378.25. (A47679)

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. (A47261)

La Panne, appt. rén., très ordonn., sur la digue, 2ch., sdb., wc, cuis., grd liv, terr., gar., pas d'anim. 082-74.59.12 - 0478-20.14.83. (A47672)

Westende, digue, appt., 3ch., 7p., conf., spac., sup. vue, wc, sem., mois, poss. gar. 069-54.77.89. - 0470-65.42.90. (A47151)

Séjour en ardennes, Alle/s/Semois, louez mag., appart. avec jard., terr., 2 à 4p. 061-50.13.72 ou 061-41.40.17. (A47586)

Durbuy, Barvaux, chalet 4/5p. 087-88.10.16 - 0497-18.33.41. (A47386)

La Panne, appt. tt. conf., vue lat. sur mer, 20m plage, prox. comm., 1ch., 1 div. lit, 4p., 4e. ét., sem.-qz. 067-33.90.28 - 0473-55.71.14. (A47324)

St-Idesbald, digue, appt. ent. rén., 4p., 1ch., sem. quinz. 0477-37.83.23. (A47653)

La Panne, à l., appt., Esplanade, rés. T'Zand, 3/4p., tt. conf., gar., terr., prox. centre. 0477-06.54.40 - 056-55.73.23. (A47675)

Coxyde, appt., 2ch., 30m de la digue, côté soleil, w-e., sem. 02-374.43.27. (A47708)

Westende-Bains, studio, sup. conf., à pers. soigneuses, superbe vue mer, 7e. ét., asc., grde. terr., spacieux, lumineux, mignon. 04-379.40.67 - 0498-78.66.15. (A47648)

Coxyde, St-Idesb., part. loue villa, tt. conf., très calme, 4ch., sdb., douche sép., sem., qz., du 1 au 22 juill., sept., Toussaint. 010-24.34.28 - 0475-61.10.52. (A47581)

Middelkerke, chalet, tt. rénové, mai, juin, août, sept., non fumeur, pas d'animaux. 0475-29.97.05. (A47629)

Malmédy (Cligneval), partie de bungalow, 2-5p., tt. conf., site unique, très calme, pour dépliant tél./fax. 080-33.92.89. (A47628)

Coxyde, bel appt., coin sud, sur digue, gar., 4/5p., 5 mai - 31 mai, 800 EUR.+ch., 30 juin - 13 juill., 1000 EUR.+ch. + autres périodes. 056-55.65.92 - 058-51.29.18. (A47634)

Ostende digue de mer, tr. grd. studio, 60m2, 4/5p., tt. conf., park. aisé à l'EUR./j., cuis. ég. sép., w-e, sem., qz. 0479-89.12.48 - debauchelucette@gmail.com (A47529)

Zoute, appart. 4p., vue latérale mer, 2ch., parf. équip., sdb., wc, liv. tv, asc., sem., qz., mois, mai à sept. 0475-56.64.34. (A47556)

Blankenberge, appart. conf., 50m mer et centre, 4e. ét., asc., 4p., 1ch. + div. lit, pas d'animaux. 0475-56.11.81 ou delphine.clerbois@skynet.be (A47568)

Westende, à l. trb. studio, 4e. étage, coin digue, tbvue s/mer, 4 p., ent.rén., 1 ch. sép., tt.conf. centre, commerces, tv, asc., w.e. sem. qz. mois. 071-76.02.47 - 0478-91.57.53. (A47488)

Coxyde digue, appart. vue mer, 4p., 2ch., sdb., wc., 5e. ét., cuis. + liv. modernes, radio, cd., tv, cc., 360 EUR/sem., mai. 086-32.21.47. (A47598)

Ardenne, Gedinne, Vallée de la Houille, prox. forêt, ski, prom., à l. gîte 4p., w-e et sem., style chalet, gde terr., gar., calme. 061-58.70.29. apr. 18h. (A47712)

La Gleize, chalet-studio, jard. et pièce de rang., alt. 400m, très belle vue, env. calme, 1 ou 2p., loc./sem., de mai à oct. inclus, 230 EUR/sem., pas d'animaux. 080-78.57.47. (A47414)

Coxyde, appt., 2ch., tt. conf., mod. et soign., digue, phot. et tarif: pierrardcoxyde.skyrock.com - 0473-92.13.56. (A47458)

La Panne, à l., appt. s.digue, 6/8 p., 2 ch., ent. rénov., spacieux, près du centre. 0479-32.75.55. (A47227)

Ard., à prox. du circuit de Spa-Francorchamps, gîte cosy, 3 épis, 6 p + 1 bb., très bien aménagé, dans endroit calme. - www.giteducircuit.be - giteducircuit@hotmail.be - 0495-72.11.21. (A47593)

Westende, appt., 2ch., vue sur mer, 30m. digue, cuis., sdb., tv, pas d'animaux, à l., sem.-qz.-mois- w-e. 0495-77.01.82. (A47601)

Middelkerke, spac. lux. studio, 4p., digue, sup. vue mer/dunes, tt. conf., cuis. sup. ég., 6e. ét., asc., tvc., libre ttes p. 02-354.27.06 - 0477-32.77.09. (A47444)

Coxyde, part., appt., 4/6p., près mer et dunes, jard., park., tcf., qz.-sem.-mois. 058-51.83.09. (A47611)

Cugnon, bord Semois, chalet 3ch., 7p., cuis. ég., fo., tv, terr., jard., 350 EUR/sem., 650 EUR/qz. 0477-49.79.19 - 02-770.57.03. (A47575)

La Panne, appt., 4p., au centre et à 50m de la mer, 3e. ét., tv, asc., terr., appt. 175 EUR/sem. 0477-82.37.13. (A47688)

Nieupoort, appt., 1ch., 4p., m.o., 60m mer, tv, sdb., gar., balcon, sem., qz., ttes périodes. 081-61.10.72. (A47717)

Coxyde, bel appt. vue mer, 2ch., tvc., m.o., prix int., sem.-qz.-mois. - 02-653.18.86 - 0477-17.36.72. (A47571)

Villégiature (France)

Prov. Luberon, pr. Gordes, appt. meubl., 50m2, séj., cuis.+sdb.,+ chb., pisc. priv. clôt., avec chff. solaire, idéal pr couple avec 2/3 enf., ttes sais. 0033-490.75.45.68 - www.renardiere.be (A47265)

Ardèche, vallée de l'Eyrieux, village Gluiras, à l., bergerie, bien équipée, max, 6p. 0476-89.91.54. (A47264)

St-Cyprien-plage (Roussillon), à l. villas, 4/8p., pisc., tennis, mer, commerces à 250m., site. 02-305.71.43 - 0478-45.51.91. (A46898)

Provence, loue appart. 2p. dans villa / jardin ombragé. 0033-490.56.31.30 ou 0033-490.55.80.23. (A47511)

Ardèche Sud, Grospièrres, mais. ég., 3/5 ou 6/8p., 2* pisc. 15x6, tenn., ping, jeux, doc. tourist., sem. 540 à 790E/juil.-août, 350/400E juin/sept. 0033 475.89.90.61 - 0033.674.67.73.37. (A47533)

Normandie, 15km mer, sites débarquement 44, mais., 5p., gd. jard., calme, tt. conf., mai à sept. 0473-57.34.00 - 0478-69.62.70. (A47706)

Ardèche Sud, Grospièrres (prent.rdes Gorges), mais.ég., 3/5 ou 6/8p., agrém. 2* pisc., tennis... sem: 540/790E/juil/août, 350/400E juin/sept. 0033-475.89.90.61 - 0033-674.67.73.37. (A47578)

Normandie, Calvados, 50m plage, mais. 4/5 p., jard. clos, bbq, cuis.ég. liv., m.o., liv., 2 ch., sdb., tt. conf., à l. ttes sais. 04-226.41.54 - marielillo@hotmail.be - 0495-55.71.98 (A47460)

Auvergne, maison pour 6p. ds. village cœur volcans, juillet et août. www.la-gratade.com ou 063-42.47.32. (A47572)

Dordogne, moulin de charme à l., jusqu'à 15/11, 6/10p., ttc., 4ch., 2 sdb, jard., grde. terr., cuis., bbq, ping, lac, pisc., pêche proche, kayak, vtt... photos. 02-384.72.09 - 0498-42.98.41. (A47400)

Morzine, Hte. Savoie, appart. 4p., tt. conf., expo. sud, vue magnif., grd. calme, pisc. été. 0477-34.70.39 - mail: braham.concept@swing.be (A47588)

Narbonne plage, appart. 4p., tt. conf., terr., prox. mer et commerces, park. priv. 071-36.74.46 le soir. (A47538)

Provence, Nyons, maison en pleine nature, 10 lits, pisc., 1200 EUR/sem., libre du 15 juillet au 30 août. 0477-48.50.29. (A47660)

A saisir, Lacanau-Océan, maison super cft., 5p., rés. av. pisc., spl. plage, forêt, lac, sport, vélo, jard. pinède. 081-43.37.78 - www.locavac.be clic Aquitaine n° 33-37. (A47608)

Ile d'Oléron, au calme, grd. studio, 2p., tt. conf., cuis., sde, séj., dégt., terr., bbq., park. priv., 10 au 20/7: 450 EUR, août: 300 EUR/sem. 0033-546.36.21.27 le soir. (A47690)

Charente, mais. 8p., équip., tt. conf., av. pisc. priv., libre du 1 au 15 juill., 500 EUR/sem., 800 EUR/2sem. + 40 EUR nett. 0472-46.82.19. (A47720)

Côte d'Azur, Le Muy, 15km St-Raphaël, ds. camp. 4*, mobilhome 5p., tt. conf., tv, terr., pisc., pétanque, juin, juill., sept., apd.: 200E/sem. 0495-36.15.99. (A47718)

Uzès-Gard, entre Nîmes et Avignon, mais. 4/6p., 2 ch., jard. + park., dans résid. + pisc. rés. 063-22.34.96 - www.labastideduzes32.jimdo.com (A47710)

Barcarès, appart. 2ch., face mer, accès dir., terr., l.v., tv, vélos, park. pr., du 16 au 30/6 et du 1 au 15/9, 550 EUR, photos/dem. 061-26.51.20 - 0479-56.04.93. (A47707)

Vaison la Romaine, à l., pt. mais., 4/6p., tv, liv., terr. pisc. 064-54.09.36. (A47544)

Roquebrune, Menton, studio + jard. 2p., à 60m mer, gar., 1e. qz. juin, 1e. qz. juill., sept. oct. - 0478-25.86.19. (A47627)

Côte d'Azur, Le Lavandou, à l., appt., 2/4p., 1e. ét., pl. sud, grd balcon, tt. conf., tv, liv., ll., gar., plage 100m, centre 300m., lib. 16/9 au 30/9, 850 EUR. ttc., et suiv. 063-57.23.71. (A47592)

Hérault, à 5' du cap d'Agde, mais., 2ch., 4/6p., tt. conf., quart. résid., cours avant et arrière, park. priv., à 1km plage. - debauchelucette@gmail.com - 0479-89.12.48 - 0475-27.57.53. (A47527)

Ile d'Oléron, mais. 4p., 700m mer, cour clôt., libre mai à sept. 04-286.31.99 - www.moulin-oleron.com (A47652)

Vosges, St-Maurice sur Moselle, maison à l. pour 8 pers., été - hiver, promenades, sport, ski. 0498-81.12.88 - www.auxordons.be (A47651)

La Plagne, Montalbert, appt. 4p., tt.conf., tv, mezz., balcon, vue Mont Blanc, pisc.en face, ds. vérif. vill. Savoyard, sup. balades et animations appt: 200E/sem. 04-250.23.71 - 0496-47.26.54. (A47650)

Bormes Les Mimosas, mais., 2ch., 4+(2)p., tt. conf., 2 terr., jard. ds. parc copr., 1 ha, pisc., 3km plages, juill.-août 700/800 EUR/sem. 02-653.47.16 - 0486-90.70.27 - pmoo@live.be (A47585)

Hte.Savoie, St-Gervais, appt. 2/5p., tr.beau site, pisc. et tennis, tt. conf. 064-21.62.74 - 0476-59.87.56. (A47630)

Côte d'Opale, à l., pt. mais., 4/6p., 2 ch., tv, liv., pt. jard. clôt., 1km plage. 064-54.09.36. (A47543)

Barcarès, mais. 5p., idéal famille, gde. plage, mer 800m, pte. plage, étang 100m, de mai à sept. www.maisonbarcaresservais.wordpress.com - 071-77.39.39 - 0478-98.02.94. (A47722)

Roquebrune, Cap-Martin, appt., 60m mer, 2ch., park., conf. terr., m.l., liv., 2e. qz. sept., 1e. et 2e. qz. oct. 0478-25.86.19. (A47625)

Uzès-Gard, entre nîmes et Avignon, mais. 4/6p., ds. rés. + pisc. 0496-12.06.46 - www.bastide56uzes.net (A47615)

Maisons de vacances (Aude

Visiter la Turquie cet automne

En octobre, Intersoc, le service voyages de la MC, vous propose deux séjours de grande qualité en Turquie, à des prix particulièrement attractifs.



> Découverte de la Cappadoce

Première semaine : formule pension complète (boissons non comprises) dans des hôtels 4 étoiles.

Seconde semaine : formule all-in dans un hôtel 5 étoiles de la région de Belek.

Durant ce voyage, vous aurez l'occasion de découvrir Alanya, Konya, Görenne, la vallée d'Avçillar, Avanos, Nigde, Silifke, Kap Anamur, Meriamlik, Antalya et Perge.

Prix : 812 EUR – supplément single : 266 EUR.

Du 6 au
20 octobre

> Découverte de la Lycie

Première semaine : formule pension complète (boissons non comprises) dans des hôtels 4 étoiles.

Seconde semaine : formule all-in dans un hôtel 5 étoiles de la région de Belek.

Durant ce voyage, vous aurez l'occasion de découvrir Antalya, Myra, Kusadasi, Ephèse, Laodicée, Pamukkale, Hiéropolis, Perge et Antalya.

Prix : 770 EUR – supplément single : 224 EUR.

Du 27 octobre
au 10 novembre

Ces prix comprennent le voyage en avion, les déplacements aéroport/hôtel, le circuit en bus climatisé, l'accès aux curiosités, guide inclus (première semaine), le forfait "ellness" (installations "bien-être" la seconde semaine), la présence d'un responsable Intersoc.

>> Plus d'infos au service clientèle d'Intersoc : 070/23.38.98 de 8h à 18h (le samedi jusqu'à 13h) ou sur www.intersoc.be

CONTACTS



Offres d'emploi

AIDE ET SOINS À DOMICILE DE MOUSCRON-COMINES RECRUTE (H/F):

> **des gardes d'enfants malades à domicile**

à partir du 3 septembre - CDD temps plein ou temps partiel avec prolongation possible en CDI

Fonction : effectuer des tâches nécessaires à la garde des enfants malades ou en convalescence et assurer la sécurité physique et affective de l'enfant - soins quotidiens - mission éducative afin de développer l'autonomie de l'enfant.

Profil : diplôme de puériculture - disposer du permis B, posséder un véhicule et déplacements quotidiens région de Mouscron-Comines - possession du passeport APE délivré par le Forem.

Plus de détails sur www.fasd.be
Envoyez votre candidature écrite dûment motivée avec CV détaillé et photo pour le 15 juin au plus tard à Josyane Vervaeke, directrice, rue Saint-Joseph 8 - 7700 Mouscron ou josyane.vervaeke@fasd.be (réf. GEMD).

LA FÉDÉRATION CSC LIEGE-HUY-WAREMME LANCE UN APPEL POUR LA CONSTITUTION D'UNE RÉSERVE DE RECRUTEMENT DE (H/F):
> **collaborateurs administratifs au secrétariat juridique**

Fonction : gérer la maintenance et le classement des dossiers juridiques - dactylographier courriers et documents - gestion du matériel de bureau.

Profil : diplômé en secrétariat ou expérience équivalente - très bonnes connaissances en dactylographie, orthographe et syntaxe - être ou devenir membre de la CSC - travailler sur logiciels bureautiques et en équipe - habiter le territoire de la Fédération est un atout.

Envoyez votre candidature avec une lettre manuscrite et CV pour le 1er juin au plus tard à Jean-Marc Namotte, secrétaire fédéral, CSC Liège-Huy-Waremme, bld. Saucy 10 - 4020 Liège.
L'examen écrit aura lieu le 14 juin de 9h à 12h au Centre de Formation de la CSC, rue Grande-Bèche 56 - 4020 Liège.

LE CHU MONT-GODINNE RECRUTE (H/F):
> **deux infirmiers**

pour le bloc opératoire - CDI - temps plein ou temps partiel - valorisation de l'année de spécialisation par une année d'ancienneté - entrée au 1^{er} juillet.

Plus de détails sur www.chumontgodinne.be
Envoyez une lettre de motivation avec CV à CHU Mont-Godinne, Thierry Godet, Directeur des RH, av. Dr. G. Thérèse 1 - 5530 Vvoir ou recrutement-montgodinne@uclouvain.be

ASBL MODE D'EMPLOI-INITIATIVES D'INSERTION SOCIO-PROFESSIONNELLE DE VIE FÉMININE EN RÉGION DE LUXEMBOURG ENGAGE (H/F):

> **un coordinateur pédagogique et de projet**

(secteur de l'insertion socio-professionnelle) - pour la région de Luxembourg - CDI - temps plein - APE.

Fonction : coordonner une équipe de formatrices, administrative et vacataires - gérer la globalité des actions de l'asbl - gestion des ressources humaines, financières et matérielles - supervision de l'organisation des formations - réalisations et suivis des dossiers de subventions - évaluation des activités - prospection de nouveaux projets.

Profil : diplôme de l'enseignement supérieur universitaire ou non-universitaire - autonome et travail en équipe - bonne connaissance des réalités socio-économiques de la région - bonnes capacités relationnelles - une expérience professionnelle dans le secteur de l'ISP constitue un atout - connaissances informatiques - posséder une voiture - habiter la région - se munir de son passeport APE pour l'examen écrit.

Renseignements: 02/227.13.00.
Envoyez votre candidature avec CV pour le 30 mai au plus tard (avec mention des références 2012/04-03) à Colette Marquet, Coordinatrice ASBL Mode d'Emploi de Vie Féminine, rue de la Poste 111 - 1030 Bruxelles ou jobs@viefeminine.be

L'ASBL "STATIONS DE PLEIN AIR MADELEINE MELOT", CENTRE D'ACCUEIL DE JOUR POUR JEUNES ET ADULTES HANDICAPÉS, ENGAGE (H/F):
> **un directeur**

Profil : diplômé universitaire de plein exercice, à orientation pédagogique, psychologique, sociale ou paramédicale - animateur engagé, porté par les défis et déterminé à porter haut les valeurs de l'institution - expérience de cinq ans au moins dans le secteur socio-psycho-pédagogique - être en possession d'un certificat de réussite en gestion des services pour personnes handicapées est un atout.

Envoyez votre candidature écrite pour le 31 mai au plus tard à l'asbl "Stations de Plein Air Madeleine Mélot", Mr. le Président, av. Baron Fallon 34 - 5000 Namur.

L'ASBL "ACRF" ENGAGE (H/F):
> **un trésorier**

Tiers temps - entrée immédiate.

Plus de détails sur www.acrf.be
Envoyez votre lettre de motivation avec CV à ACRF, Léonie Gérard, Présidente, rue Maurice Jaumain 15 - 5330 Assesse ou leoniegerard@acrf.be.

ET SI LA SOLIDARITÉ, ÇA COMMENÇAIT PAR SE METTRE À LA PLACE DES AUTRES?

L'AIDE ET LES SOINS À DOMICILE, cela ne vous concerne peut-être pas directement. Mais si vous vous mettez à la place de quelqu'un qui doit s'occuper d'un proche, vous verrez à quel point cela peut être important. C'est pourquoi la Mutualité chrétienne a développé un vaste réseau de services: infirmières, aides familiales, gardes à domicile, conseillers en maintien au domicile, matériel d'aide et de soins, télé-assistance 24h/24... Bien s'occuper d'une personne dépendante, c'est aussi accompagner ceux qui l'encourent. Non?

Tel. 0800 10 9 8 7
www.mc.be/domicile



La solidarité, c'est bon pour la santé.

LE CJC RECHERCHE (H/F):
> **un secrétaire général adjoint**
CDI avec période d'essai.

Fonction : assurer la bonne marche globale de l'association - coordonner le travail de l'équipe - suivre les projets - rédiger des prises de positions politiques et sociétales.

Profil : diplôme supérieur en sciences humaines.

Plus de détails sur www.cjc.be
Renseignements : 02/609.56.78.
Envoyez votre candidature pour le 15 juin au plus tard à Julien Bunckens, Secrétaire général, via jbunckens@cjc.be

OPTILUX, ASBL DE LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE DE LA PROVINCE DE LUXEMBOURG, RECRUTE (H/F):
> **un opticien-optométriste**
pour son site de Marche-en-Famenne - temps plein - CDI avec période d'essai.

Fonction : réaliser les adaptations de lentilles de contact et des examens de la vue - assurer le service après vente - gestion administrative, comptable et des stocks.

Profil : diplômé d'opticien optométriste - autonomie au niveau de l'atelier (montages, soudures...) - contact facile et approche sociale des clients - bonne communication, polyvalent, sérieux, dynamique et organisé.

Offrons : une rémunération en relation avec la fonction et l'expérience, assortie d'avantages extra-légaux.

Envoyez votre candidature écrite dûment motivée avec CV détaillé pour le 1^{er} juin au plus tard à Jean-Marc Richard, Directeur adjoint (MCPL), rue de la Moselle 7-9 - 6700 Arlon.

A DO MI SI L'ASBL RECRUTE (H/F):
> **des gardes d'enfants malades à domicile**

pour la région de Ath et Mons - CDD temps plein ou temps partiel à partir du 3 septembre avec possibilité d'être prolongé par un CDI.

Fonction : effectuer des tâches nécessaires à la garde des enfants malades ou en convalescence et assurer la sécurité physique et affective de l'enfant - soins quotidiens - mission éducative afin de développer l'autonomie de l'enfant.

Profil : diplômé de puériculture - disposer du permis B, posséder un véhicule et déplacements quotidiens région de Ath et Mons - possession du passeport APE délivré par le Forem.

Envoyez votre candidature écrite dûment motivée avec CV détaillé et photo pour le 31 mai au plus tard à Joëlle Berlangier, Directrice, rue de Brantignies 20 - 7800 Ath ou babilard@belgacom.net (réf. GEMD).

Pas du Ventoux, bastidon 3ch, 6-8p., dans centre de vacances, hs.: 800E/s., m.s.: 600E/s. 0479-28.98.70. (V47686)

Ste. Marie-la-Mer, 12km Perpignan, 3km de la plage, joli pt. appart., 2ch., 4 couchages, juin-sept.: 250E/s., juill.-août: 350E/s. 0033-468.34.20.63. (V47685)

Côte d'Opale, Wimereux, site except., vue s/mer, 1è ét., studio équip., 26m2 + terr., 9m2 pr. 2 adult. + 2 enfnts., park. pr. 02-396.28.41 - 0474-70.38.21. (V47682)

Golfe de St-Tropez, Cavalaire, C. Azur, appart. rez. de villa, rén., sup.vue mer, 50m plage, park., lib. du 30/6 au 21/7, du 4 au 11/8. 082-61.45.75 - 0474-86.67.72. (V47681)

Corse, Porto-Vecchio, villa av pisc. pr., 8-9p., idéal 2 fam., tt.c., terr. couv., jard. arb. et clôt., vue/mont., proche mer/comm., juin-sept-oct. 0479-74.78.87 - msalmon@straticell.com (V47689)

Bord Médit., Camargue, La Grande-Motte, 300m plage avec passerelle, studio 2-4p., terr., tv., park.priv., ext. ombragé, proche comm., 350 à 400E/sem. 0471-23.33.84. (V47699)

Aillas, Gironde 33, à l., maison charme, 9p., tt. conf., pisc., 3ch., 2sdb., cuis. éq., f.o., tv, wf, 1350 EUR/sem. h.s. 0478-48.67.56 - www.quincarnon.eu (V47669)

Var, Cotignac, habitation tt. conf., 4 pers. dans propriété calme et boisée, piscine privée, libre sauf 1ère qz. août. 02-479.40.09 - www.farigoulette.com (V47443)

Villégiature (Autres pays)

Vacances à petit prix "Rimini" Bellaria, promotion du 1/06 au 15/09, pens./compl. 7j. à pd: 310 EUR. 061-41.40.17 - 0472.54.90.36. (V47082)

Al, It. Ombrie, dans oliveraie, mais. vac., jard., sit. calme, 3ch., gde pisc., vue imprenable. - 0495-59.19.18 - www.leplatte.com (V47487)

Unique ! Suisse Valais, Ovornnaz, à pd: 295 E/sem. tt.c. pr. loc., spl. appart. 2-6p., lux.éq., tr. ensol., imm.terr.sud, vue sup., prom., tennis, 3pisc. therm., ski, doc+photos. 02-653.35.25. (V46959)

Esp., Empuriabrava, mas nouv., appart. 3ch., 6p., tt. conf., pisc., tennis, mini-golf, pk. aisé, libre début juin, fin août, sept. - <http://elmasnoujimd.com> - 0499-11.62.54 ap 20h. (V47555)

Espagne Sud, bord mer, appart. 4p., 1ch., sdb., tennis, pisc., tv, commerces + restos à proxim. et vue mer. - 0479-41.54.43. (V47599)

Ski, Suisse Valais, bel appart., près des pistes, 6p., grd. confort, cuis. éq., grde. terr., plein sud, alt. 1500m, 700 EUR/qz. - 081-65.50.11. (V47004)

Suisse, Hte. Nendaz, magnif. chalet, 6p., 3ch., cuis.éq., grd. conf., vue imprenable, superbes randonnées pédestres, anim. sportives, pas d'animaux. 063-57.83.39 - 0475-51.88.17. (V47587)

Portugal, Lagos-Algarve, prox. plages et ville d'Algarve, vac. au soleil, sup. auberge fam., pisc. priv., tennis, sauna, bbq, prix excep., propriétaires parlent le français. 0497-82.96.00. (V46928)

Marbella, Andalousie, villa 6p., 3ch., 3 sdb., cuis.éq., pisc. et jard. pr., prox. plages et centre, libre juin: 600E/s., 14/7 au 4/8: 2200E/qz ou 2750E/3sem, sept: 600E/s. 0495-10.18.09. (V47673)

Costa Blanca, Albir, Benid., prox. mer, appart. 2ch.+2 sdb., liv., terr., pisc., cuis., tv, tél., asc., gar., vélos, calme. 0478-27.49.77. (V47399)

Almunecar + Benidorm, appart., vue mer, 1ch., tv, sdb., liv., terr. sud, m-o, 399 EUR./m. + ch., 7/8 899 EUR./m., 650 EUR./qz., 1 chien adm., pisc., park. 02-657.40.86 - 0477-59.47.33. (V47388)

Escala, villa 3ch., 600m centre, mer, du 15 au 30/9: 450E, d'oct. à Pâq.: 200E/sem., hiver, photos. 0472-26.54.48. (V47714)

Majorque, (St-Ponsa) à l. appart., rdc., 2 ch., 2 sdb, terr., jard, park., mer à 200m, zon. calm., résid., toutes facilités. 085-23.09.44. (V47715)

Esp. Javea, villa tt. conf., jard. clos 15a., grd. calme, prox. & vue mer, 4ch., 2sdb., ver. & terrasses, pisc., de 450 à 1100E/sem., c. spéc. long. durée. 0474-94.06.19. (V47563)

Toscane nord, ds. propriété privée belge, appart. 2ch., tt. conf., pisc., commerces. 0494-81.16.24 ou 0039-058.32.20.67. (V47438)

Moraira, Esp., villa, 7p., 2bb, pisc. priv., bbq, 2 terr., jard., 2 sdb, lessiv., cuis. mod., sal., tv,prox. mer, comm., p.2 voit., tt.conf., juill. et sept. - 067-44.35.38 - 0472-73.51.25 (V47389)

Majorque, (St-Ponsa) à l. appart., rdc., 2 ch., 2 sdb, terr., jard, park., mer à 200m, zon. calm., résid., toutes facilités. 085-23.09.44. (V47667)

Esp. Moraira, villa 7p., 3 ch., 2 sdb, tv, piscine privée, clim., cuis. équip. 064-84.71.27- vacances web 12150 (V47664)

Hongrie, lac Balaton, Kaptalanfüred, à l. appart., tt. conf., 4p. + 2 éven., 200m plage, juill.-août-sept., 380 EUR/sem. 0472-87.16.33. (V47434)

Sicile, à 5min. à pied mer cristalline, entre Catane et Syracuse, villa tt. conf., gar., jard. clôt., libre 2è qz. de juin, sept., oct. - 081-40.26.33 - 0475-49.00.18. (V47401)

Almunecar (20kms de Motril), dig. mer, 1er ét., sup. appart., tt.conf., 2ch., 2sdb., max 6p., pisc., tv,franç., 3/7 au 3/9: 50E/j. min 12j, 30/4 au 12/5, 27/5 au 20/6: 40E/j. - 0495-20.60.85. (V47429)

De l'imaginaire à la réalité

Le loup, entre peurs et rumeurs



Le loup réintègre l'Allemagne et la France, jusque dans les Vosges. A quand son retour chez nous ?

© Philippe Clément / BELPRESS

L'homme n'en a pas encore fini avec le loup... Objet de haine ou de fascination, celui-ci pourrait bien, un jour, revenir arpenter nos campagnes, comme il le fait déjà en France et en Allemagne. Car les temps ont changé et, malgré quelques résistances vivaces, le moment est venu de réfléchir aux conditions d'une bonne coexistence avec son vieux rival : l'homme. A La Louvière, une exposition nous aide à mieux exorciser le passé pour, peut-être, préparer l'avenir.

Il est "odieux", "nuisible", "inutile" et "désagréable en tout".... **Diabole!** Serait-ce la description peu charitable du loup faite par un louvetier ou par un évêque, deux professions qui, pendant des siècles, n'ont cessé de massacrer et vilipender cet animal? Non. Il s'agit là d'une présentation "scientifique", celle du naturaliste Buffon, dans son précis "Histoire Naturelle" de la deuxième moitié du XVIII^{ème} siècle. Un portrait qui en dit long sur la façon dont Canis Lupus (son nom latin) a fait tourner la tête aux esprits censés être les plus objectifs et cartésiens.

Le loup n'a pourtant pas toujours été cet ennemi public numéro 1, traqué, piégé et pourchassé tous azimuts. C'est l'un des mérites de l'exposition qui se tient jusqu'au 2 septembre au Musée royal de Mariemont, à Morlanwelz (près de La Louvière): le célèbre canidé a d'abord été le protecteur de l'homme et tout particulièrement des chasseurs et des guerriers. Ce n'est qu'avec le regard de l'Eglise, au Moyen-âge, que le loup perdra pour de longs siècles cette figure protectrice et maternelle (incarquée par la louve abreuvent Remus et Romulus), acquérant alors une fonction nettement répulsive. Le loup est, depuis cette époque, assimilé au diable. Celui-ci n'a d'autre objectif que de détourner les âmes pieuses de Dieu. Commence alors une longue période d'acharnement contre les loups, qui aboutira à son éradication dans de nombreux pays européens. Dont le nôtre. Mais pas par Léopold I^{er}, contrairement à la croyance populaire...

Honni ou protecteur

L'exposition de Mariemont "Ô Loup! De nos campagnes à nos imaginaires" promène le visiteur au fil d'un parcours balisé par différentes facettes du mammifère : le loup protecteur, mais aussi le loup "retourné" (c'est-à-dire rendu inoffensif, par exemple par l'intervention d'un Saint...); le loup honni et anthropomorphisé (où

l'on découvre que la légende des loups garous a connu de très beaux jours en Wallonie); le loup dans les archives, les blasons, les lieux-dits, la presse illustrée, etc. L'exposition réussit son objectif de démythification du canidé. Elle est riche d'objets très variés, susceptibles d'intéresser un public de tous les âges. Pour les enfants : deux beaux animaux empaillés, des pièges impressionnants, des colliers de protection pour les chiens, des sculptures en taille

réelle, etc. Pour les plus grands : gravures, faïences, porcelaines à son effigie, livres anciens, l'un ou l'autre bijou, etc. Quelques-uns de ces supports frappent le visiteur, tels ce superbe heurtoir en bronze de la région liégeoise (arborant une tête de loup menaçante, frontière entre l'espace public et l'intérieur des logis) et ce registre paroissial namurois de la moitié du XVIII^{ème} siècle, décrivant la stratégie suivie pour la destruction du mammifère.

A pas de loups

Tôt ou tard, la question de la coexistence entre l'homme et le loup se posera chez nous, comme elle l'a fait en France, en Suisse, en Allemagne... Autant s'y préparer sereinement.

Si hypothétique soit-elle, la découverte, en août 2011, d'un loup sauvage (?) à Gedinne, dans le Sud Namurois, l'a rappelé avec force. Le loup se porte bien, en Europe. A tel point que le célèbre canidé pourrait bel et bien pointer à nouveau son museau dans nos contrées dans un avenir proche, comme l'affirme depuis plusieurs années déjà une majorité de biologistes spécialisés. Cinq ans? Dix? Vingt? Nul ne sait vraiment, mais l'hypothèse n'est manifestement plus qualifiée de fantaisiste. Après tout, l'espèce a fait l'objet d'une expansion étonnante : en moins de vingt ans, elle a quitté deux de ses derniers repaires européens (la Russie et la Pologne d'une part, l'Italie d'autre part) pour entamer une longue et rapide marche vers l'Ouest et le Nord. Après sa recolonisation des Alpes et du Jura, elle est très probablement arrivée dans les Vosges l'année dernière. Côté allemand, le loup est à moins de 400 kilomètres de la Belgique, en Hesse et en Saxe-Anhalt. Il a profité à la fois d'une protection assez généralisée (il est classé espèce "Cites", ce qui rend sa chasse interdite sauf exception) et d'une exten-

PEU DE FORÊT, CHEZ NOUS, POURRAIENT ACCUEILLIR DES MEUTES.

sion du couvert forestier. L'animal, au demeurant, n'a pas forcément besoin de vastes et profonds massifs forestiers pour se sentir bien. En Roumanie, il fait les poubelles des villages et des gros bourgs, à la façon du renard chez nous. En Espagne, on l'a vu fréquenter cultures et vignobles. Dans le Vercors (France), où trois meutes sont actuellement répertoriées, on voit ses traces aux abords des arrêts de bus, dans le bas des vallées.

Méfiant et peureux

Panique à bord? Non! Même s'il lui arrive de fréquenter les environs immédiats des infrastructures humaines, l'animal est porteur d'une tradition de persécution multiséculaire et, à ce titre, nanti d'une méfiance malade envers l'homme. Une illustration : chez "Mille traces", une association du Vercors qui s'est spécialisée dans le grand canidé, quatre guides natures chevronnés, en dix sept années de travail, l'ont aperçu en chair et en os une dizaine de fois, guère plus! Mammalogistes, naturalistes et admirateurs du loup en conviennent donc : si Canis Lupus fait, un jour, son grand retour chez

La première partie de l'expo se termine par la photo d'un loup en cage, sorte de roi-nu triste et piteux. On ne sait trop, après avoir mesuré la richesse (un peu) biologique et (très) culturelle de l'animal, qui de l'homme ou de celui-ci est le plus misérable : le loup sur le cliché, derrière les barreaux, ou l'auteur de l'enfermement... L'expo principale se complète d'une double salle qui vaut largement qu'on s'y attarde : 130 ouvrages pour enfants (mais pas seulement) en disent long sur l'imprégnation de la littérature par le loup. Depuis des siècles, les auteurs de tous les styles ont rivalisé d'imagination pour le décrire tantôt redoutable, tantôt haï, sympathique, fragile voire attendrissant. Au menu : le Roman de Renart, Edgard Tytgat, Mario Ramos, Derib (Yakari), etc. En marge de tous ces ouvrages, un grand panneau reprend la longue liste d'expressions évoquant le loup dans la langue française : à pas de loup, à la queue leu leu, entre chien et loup, etc. A noter, également, une troisième exposition, moins attirante, "Regards d'artistes contemporains". Sarah Moon y livre une dizaine de cli-

chés réinventant le thème du Petit Chaperon Rouge, transposant celui-ci sur le film fantasmagorique de peurs très contemporaines. L'histoire, en quelque sorte, d'un Petit Chaperon Noir.

Elèves artistes

L'expo n'est pas vraiment du genre interactive ni ludique. Mais, nichée dans ce superbe parc de Mariemont et éventuellement complétée par les commentaires des guides "maison", elle vaut largement le détour. A relever, enfin, cette bonne trouvaille : la mise en évidence, en suspension, des centaines d'œuvres colorées des enfants qui ont déjà visité l'expo. Décidément, en plus de nous faire réfléchir à notre rapport à l'altérité, le loup, même lorsqu'il est détroné du podium de l'horreur, n'a pas fini de titiller l'imaginaire.

// PHILIPPE LAMOTTE



Gustave Doré - Paris, 1867 © Musée royal de Mariemont

>> "Ô Loup ! De nos campagnes à nos imaginaires", au Musée royal de Mariemont, Chaussée de Mariemont 100, 7140 Morlanwelz. Jusqu'au 2 septembre.

Animations contées le premier dimanche du mois à 14h30. Animations scolaires avec ateliers. Visites préparatoires gratuites pour enseignants. Réservation : 064/27 37 84 ou sp@musee-mariemont.be

nous, cela devrait se faire modérato. Du fait de l'hyper-fréquentation de nos campagnes, le loup ne pourrait trouver un refuge durable en Wallonie - en tout cas pour se reproduire - que dans quelques massifs reculés : la forêt d'Anlier, la Croix-Scaille, Saint-Hubert, un camp militaire ou l'autre... Selon plusieurs experts du loup, les meutes, chez nous, se compteraient sur les doigts de la main et seraient limitées à trois ou quatre individus. Parmi les autres mythes à casser, ces longues courses poursuites de cerfs exténués, dévorés par des loups affamés. "Le loup adore les proies modestes, comme les rongeurs et les petits mammifères", corrige Roland Libois, biologiste à l'Université de Liège.

Déramatiser

Il ne fait pourtant aucun doute qu'il faudra préparer l'opinion publique et, évidemment, la fraction la plus rétive - nullement négligeable - des chasseurs qui pourraient y voir un concurrent, oubliant le fantastique succès des politiques de conservation que constituerait le retour naturel de quelques loups après un siècle

de disparition (après le lynx, la cigogne noire, le faucon pèlerin, etc.). Sans compter l'influence décisive des petits éleveurs... Aux Pays-Bas (oui!) et en France, des politiques de préparation et de dédramatisation face à ce retour sont déjà sur les rails, livrant des résultats intéressants. Ici, des réseaux de naturalistes amateurs

LE LOUP NOURRIT UNE MÉFIANCE VISCÉRALE ENVERS L'HOMME.

font de la sensibilisation dans les écoles. Là-bas, les pouvoirs publics, en partenariat avec des associations spécialisées, assurent des permanences téléphoniques : dès que la présence d'un loup est suspectée, la visite d'un expert est organisée sur le terrain, afin d'analyser ses traces. Objectifs : faire le tri entre les rumeurs et les observations réelles et casser, autant que faire se peut, l'emballement médiatique et l'émoi populaire. En Wallonie, à l'heure actuelle, l'indemnisation des dégâts du loup n'est pas prévue par la législation, à l'inverse de ceux du blaireau, du castor, du cormoran, etc. Mais on envisage vaguement un travail législatif à ce sujet. Et s'il fallait ne pas traîner?

// PhL

(1) Filmé par la VRT l'été dernier, le "loup" de Gedinne, qui a tué plusieurs moutons, n'a plus fait parler de lui. Ce qui fait dire à certains qu'il s'agissait plutôt d'un canular, d'un chien loup en liberté ou d'un vrai loup échappé d'un parc animalier. Voire d'un loup réintroduit en catimini.

Cinéma

Bons baisers de la colonie

Dans un documentaire poignant et dépouillé, Nathalie Borgers croise son histoire familiale et l'Histoire coloniale en dévoilant le destin de Suzanne, une "enfant métisse sauvée d'un destin nègre".

Nathalie Borgers est journaliste, réalisatrice et féministe. Elle a sillonné le monde, animée du besoin de comprendre son fonctionnement, de décortiquer les inégalités entre les hommes et les femmes. Elle a dénoncé les mariages arrangés entre Autrichiens et Turques, la sous-représentation des femmes dans la vie politique française, ou encore les conditions de vie des femmes Toubou au Soudan. Mais c'est au détour d'une fête de famille que son histoire familiale rejoindra la Grande Histoire, lorsqu'elle découvre sur une photo, une dame noire d'un certain âge jusque là inconnue, sa tante Suzanne.



licité, mais aussi une certaine réticence, et un peu de colère. "J'ai senti qu'il y avait beaucoup de souffrance derrière cette histoire, explique la réalisatrice Nathalie Borgers, notamment chez ma grand-mère qui a été bouleversée de ne pas s'entendre avec sa belle-fille, mais ça a été difficile d'en savoir plus, parce qu'on n'en parlait pas. Or un silence, c'est extrêmement lourd, plus lourd que ce qu'on cache réellement, surtout quand on laisse le temps passer."

Nathalie Borgers décide alors de se rendre au Rwanda, et la surprise sera totale de découvrir deux frères de Suzanne, prénommés Jean et Jacques, comme les deux enfants que Léon

aura plus tard en Belgique avec sa nouvelle femme. Pour Suzanne, c'est comme une chance qu'elle aurait laissé passer, lorsque qu'une assistante sociale lui dit qu'elle veut lui parler de sa mère qui vit toujours, et que Suzanne refuse de rencontrer. "C'est comme un viol mental", dit-elle, "lorsque l'on vous force à repenser à des choses que vous voulez oublier". Pour Nathalie Borgers, c'est un "tabou national". "Mon grand-père a utilisé son pouvoir. Il était grand, il avait un pouvoir de blanc sur les noirs, il avait un pouvoir de maturité sur une plus jeune, et un pouvoir d'homme sur une femme".

// LINDA LÉONARD

>> Bons baisers de la colonie • film documentaire de Nathalie Borgers • 1h14 • En salle et sur ARTE le jeudi 7 juin 2012 • Disponible en DVD sur le site du Centre Vidéo de Bruxelles (CVB) : www.cvb-videxp.be



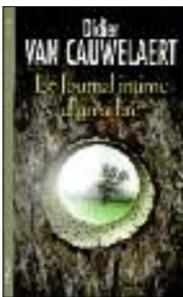
Roman

Ce qu'un arbre raconterait

"Je suis tombé au lever du jour". Par ces mots aux accents d'épilogue, commence le journal intime d'un arbre. Tristan, poirier d'un peu moins de trois cents ans, sent ses racines mises à jour, ses branches toucher le sol. Le regard du facteur le lui confirme : il est à terre.

La dernière tempête sonnet-elle la fin de cet arbre tant chéri par l'habitant de la propriété, le docteur Lannes qui l'avait inscrit sur la liste d'attente des arbres remarquables de France ? Apparemment non : Tristan vit toujours. Pour combien de temps ? Le poirier s'interroge. Que deviendra l'âme du fils du docteur, fusillé à son tronc, et dont il est le gardien ? Que deviendront ces mémoires humaines côtoyées depuis sa plantation sous Louis XV ? Vivra-t-il encore dans ses bûches ? Vivra-t-il au travers de la statuette que la jeune voisine taille dans son tronc meurtri ?

Idee singulière que de transformer un arbre en narrateur. Didier van Cauwelaert – lauréat du prix Goncourt en 1994 pour "Un aller simple" – offre



des pages superbes, comme écrites par un de ces fruitiers dont nos jardins ne regorgent plus assez. Le récit posthume emmène le lecteur dans

une manière autre de voir le monde, la nature et les hommes : à la façon d'un tricentenaire végétal. Documentation à l'appui : le botaniste Jean-Marie Pelt n'est pas loin, le Larousse des arbres non plus. Et l'éditeur de commenter très justement le livre : "Captivant, drôle et poignant, Le Journal intime d'un arbre apporte une réponse inédite à une question universelle : quelle est, pour un arbre comme pour un être humain, la meilleure façon de ne pas mourir ?"

// CATHERINE DALOZE

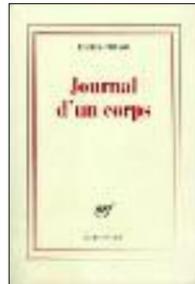
>> Le Journal intime d'un arbre • Didier van Cauwelaert • éd. Michel Lafon • 2011 • 249p. Voir aussi le site consacré au livre où l'on trouve des photos d'arbres remarquables, un dossier pédagogique, etc : www.lejournalintimedunarbre.com

Roman

Le corps d'un homme de 13 à 87 ans

Il n'a que 13 ans mais il a bien réfléchi. Il envisage de s'engager pour un long moment. Il va tenir un journal. Pas un journal intime comme on le conçoit habituellement, mais le journal de son corps. Le dernier roman de Daniel Pennac égrène les années d'une manière peu banale.

"Journal d'un corps" se déroule comme un carnet de notes personnelles, au gré des observations de ce compagnon de route que souvent nous négligeons. L'homme qui raconte gardera jusqu'à la mort une attention particulière pour sa « machine à être ». De septembre 1936 à octobre 2010, d'âge en âge, de mois en mois, avec des interruptions, des passages plus délicats, plus denses, d'autres justes effleurés, il s'observe. Extraits :



66 ans, 10 mois, 23 jours "Fin des vacances scolaires. Les petits-enfants nous ont laissés épuisés. (...) Ces gosses nous abrègent, dis-je à Mona. Et nous nous effondrons sur notre lit, inertes. Où est passé ce désir inextinguible qui fut à l'origine de ces générations ?"

12 ans, 11 mois, 19 jours "La liste de mes peurs : peur de maman, peur des miroirs, peur de mes camarades. Surtout Fermantin. Peur des insectes. Surtout des fourmis. Peur d'avoir mal. Peur de me souiller si j'ai peur (...)"

21 ans, 11 mois, 7 jours "Je me suis remis à la préparation du concours. J'ai immédiatement retrouvé toutes les sensations physiques du travail intellectuel. Le vibrant silence des livres, le duvet de leurs pages sous la pulpe du doigt, le crissement de la plume sur les fibres du papier, le parfum âcre de la colle (...)"

32 ans, 5 mois, 1 jour "Bruno [ndlr : son fils] passe une partie de la matinée langue mollement pendante, comme une langue de chien rêveur. Quand je lui demande la raison de cette exhibition, il répond, le plus sérieusement du monde : ma langue s'ennuie à l'intérieur, alors de temps en temps je la sors."

44 ans, 6 mois, 23 jours "Vieille peau, vieille baderne, vieux con, vieille carne, vieux schnoque (...): les mots, la langue, les expressions toutes faites laissent entrevoir quelques difficultés à entrer dans la vieillesse d'un cœur léger. Quand y entrons-nous, d'ailleurs ? A quel moment devenons-nous vieux ?"

79 ans, 6 mois, 8 jours "Pour exprimer la douceur (...), les Italiens disent morbido. On ne peut imaginer faux ami plus radical à l'état de morbidité où je me réveille chaque matin !"

Le récit de Daniel Pennac ne donne pas dans le spectaculaire. Il invite pourtant à un voyage en terres méconnues. Cette chair où nous nous lovons, nous l'habitons minute après minute, souvent sans égard. Avec "Journal d'un corps" s'ouvre le jardin secret d'un homme, semblable à beaucoup d'autres, qui se muscle, souffre, aime, vieillit... De succulents passages décrivent "trois façons de pisser chez les garçons", le plaisir du "curage de narine" associé "à celui de la lecture" ou la découverte de la jouissance au profit d'un "jeu de l'oie du dépucelage".

Le roman permet une véritable plongée au cœur de la mécanique masculine, emplie de découvertes pour les lectrices, de partages sans fard et sans tabou pour les lecteurs. Finalement, il est le tracé d'expériences à la fois intimes, à la fois communes à notre condition d'humain en chair et en os.

// CATHERINE DALOZE

>> Journal d'un corps • Daniel Pennac • éd. Gallimard • 2012 • 390 p. • 22 EUR.

Bande dessinée

L'attendrissante "Boule à zéro"

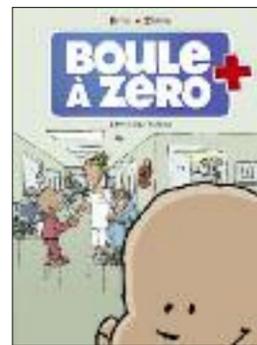
Les couloirs de l'hôpital, elle les connaît bien. Médecins, infirmières et tous les patients le surnomment "boule à zéro". Mais son vrai prénom, c'est Zita. Cette petite fille joyeuse et combattive a fait de cette clinique son terrain de jeu. Habitante permanente du service pour enfants, elle apporte une bouffée d'air frais et du piment dans un univers pourtant austère.

"Chère Madame la mort..." Le décor est planté dès la première phrase de cet album, pourtant loin d'être macabre et larmoyant. Avec une héroïne comme Zita, petit boute-en-train de presque treize ans, atteinte d'une leucémie, le lecteur va découvrir le monde des hôpitaux sous l'angle de l'humour. La jeune fille a de la répartie. Elle ne se laisse pas faire, même face à sa maladie.

Le sujet n'était pas facile à aborder. Les Belges Zidrou (au scénario) et

Ernst (au dessin) le réussissent pourtant très bien en rendant plus humain ce monde qui peut effrayer. Ils se sont inspirés d'une histoire vraie, celle de Marine qui, à quatre ans, s'est battue contre un cancer. Aujourd'hui, devenue adulte, elle s'en est sortie et croque la vie à pleines dents.

"Boule à zéro" dédramatise le milieu hospitalier. Il s'adresse aux petits comme aux grands. Ce petit trésor du neuvième art sera sûrement apprécié



de ceux qui fréquentent l'hôpital de près ou de loin. Le lecteur versera peut-être des larmes... de joie. Zita est attachante et optimiste. Une belle histoire pour donner du courage à tous ceux qui en ont besoin.

// VT

>> Boule à zéro • Tome 1 : Petit cœur chômeur • Ed. Bamboo • 48 p. • 10,26 EUR.



© A.M. Jéroul

L'assurance soins de santé en boni en 2011. Mais à quel prix ?

Les comptes de l'assurance soins de santé obligatoire se clôturent en 2011 par un grand boni. On en parle peu et pourtant dans le contexte général de crise financière et de déficit, c'est plutôt étonnant. On peut certes s'en réjouir. Mais derrière ce bon résultat global se cachent des tendances et des réalités inquiétantes.

Depuis 2005, le budget des soins de santé présente un boni important de manière cumulée : près de 6,5 milliards d'euros. Ces bons résultats ont pu être engrangés parce que les dépenses ont augmenté moins rapidement que la norme de croissance légale annuelle de 4,5%. Une partie de ces boni ont servi à équilibrer les comptes de la sécurité sociale, une autre partie a été utilisée pour constituer un Fonds d'avenir et faire face aux coûts du vieillissement de la population. En 2011, le résultat financier est encore meilleur que prévu. Une bonne nouvelle pour les caisses de la sécurité sociale et de l'Etat. Mais, au sein du budget des soins de santé, certains secteurs évoluent de manière inquiétante.

AUCUN GRAND CHANTIER DE RÉFORMES STRUCTURELLES N'A ÉTÉ MIS EN ŒUVRE.

Un boni qui suscite des inquiétudes

Le boni attendu en 2011 dans le budget des soins de santé était de 1,4 milliard d'euros. Il atteindra finalement presque 1,8 milliard d'euros, soit près de 360 millions d'euros de mieux. Les dépenses ont donc augmenté moins rapidement que prévu. La croissance des dépenses en 2011 est même un point en dessous de la moyenne par rapport à ces 10 dernières années : 2,8% hors inflation au lieu d'une moyenne annuelle de 3,7%. Cette croissance plus faible des dépenses s'explique par la marge réduite accordée à de nouvelles initiatives et surtout par une réelle sous-consommation.

En effet, les patients plus démunis ont tendance à reporter des soins surtout s'ils ne sont pas vitaux. Ainsi on constate des boni importants en particulier dans les secteurs des soins dentaires et de l'optique. Ces boni indiquent en fait que les patients "consomment" moins et éprouvent plus de difficultés financières à payer leur facture de soins, en particulier pour les soins dentaires et l'achat de lunettes, des domaines où les patients doivent payer beaucoup de leur poche. La sous-consommation est particulièrement marquante à Bruxelles où la précarité a tendance à s'aggraver. Les boni réalisés dans les secteurs des implants et de la rééducation peuvent être lus également de cette manière : une bonne nouvelle pour la sécurité sociale mais une mauvaise pour les patients.

Un seul secteur de soins est en déficit, celui des médicaments. En 2011, le Gouvernement fédéral avait prévu plusieurs mesures d'économies dans ce secteur (pour un montant total de 65 millions d'euros) mais toutes n'ont pas eu l'impact escompté. Dès lors, le secteur est en déficit de plus de 100 millions d'euros. Ce dépassement est inquiétant.

Autre constat : alors que le taux de croissance des dépenses est globalement modéré, certains secteurs continuent à progresser de manière importante. Ainsi en est-il des dépenses en maisons de repos et de soins et pour les soins psychiatriques qui augmentent respectivement de 4,8% et 6,5% hors inflation ! Or ces deux secteurs de soins seront communautarisés.

Qui payera la maîtrise des coûts ?

La réduction des budgets globaux décidés par le Gouvernement fédéral pour 2012, 2013 et 2014 ajoute au défi pour l'avenir. Pour le réussir, il faudra adopter des mesures structurelles et, à défaut, "d'autres" devront payer la note. Comme les patients. La sous-consommation risque donc de croître encore dans le domaine des soins dentaires, de l'optique ou des médicaments.

L'accord gouvernemental prévoit le transfert de certaines matières vers les Communautés et Régions mais avec un taux de croissance nettement plus faible que par le passé. C'est le cas pour le secteur des maisons de repos et de soins par exemple. La communautarisation des soins de santé sera donc une bonne opération pour le budget de l'assurance soins de santé fédérale mais un casse-tête pour les Communautés. Pire, elle risque de faire supporter les coûts aux personnes âgées, les structures de soins résidentiels risquant clairement de manquer de moyens financiers.

Quant au budget des médicaments prévu pour 2012, il est inférieur aux dépenses de 2011 ! Certes, le Gouvernement a prévu des mesures d'économies pour plus de 170 millions d'euros en agissant sur les prix, sur la délivrance des médicaments moins chers et en imposant encore plus de contrôles sur l'octroi des accords par les médecins-conseils. Mais, on peut craindre que ces mesures ne seront pas suffisantes et qu'une partie des économies retomberont là aussi sur le dos des patients.

Des mesures structurelles

Aucun grand chantier de réformes structurelles n'a été mis en œuvre. A l'horizon, pas de révision du mode de financement des hôpitaux, pas de rééquilibrage de la nomenclature, pas de structuration de la garde médicale et de la première ligne, pas de conversion d'une partie de la capacité hospitalière aigue en services de réhabilitation et de réadaptation, pas de révision du mode de financement des médicaments dans les maisons de repos, pas de délégation des tâches... A défaut de mesures structurelles ayant un impact sur l'offre et le volume des soins, les risques sont grands de voir la charge financière reportée sur les patients et d'assister à la privatisation des soins.

Le Fonds d'avenir contient actuellement plus d'un milliard d'euros. Il pourrait être un formidable levier pour répondre aux besoins croissants en soins résidentiels, en finançant la construction de maisons de repos et de soins

Le boni 2011 de l'assurance soins de santé est finalement plus élevé que prévu : bonne nouvelle. Mais, derrière ce résultat global, nous craignons que des patients se soignent moins bien, que des soins se privatisent, que l'offre de soins aux personnes âgées soit insuffisante par rapport aux besoins. La maîtrise des dépenses et le maintien de l'accès aux soins nécessitent des mesures structurelles. Où sont-elles ?

ça se passe

// Indignation et action

Le vendredi 25 mai, le CIFOP organise une journée de réflexion, dans le cadre de la fête de la solidarité We must act. Elle s'intitule "De l'indignation à l'action : modes actuels d'action et de mobilisations sociales". Entrée libre.

Lieu : Géode, rue de l'Ancre - 6000 Charleroi.
Rens. > 071/53.29.00 • www.cifop.be

// Dette et finance

Le dimanche 27 mai à 19h, le cinéma Nova organise une soirée ciné-débat sur le thème "Petite philosophie de la dette et de la finance". Présentation du film "Debtocracy", suivie d'une discussion. Prix : 3,50 EUR.

Lieu : 3, rue d'Arenberg - 1000 Bxl.
Rens. > 02/511.24.77 • www.nova-cinema.org

// Semaine bio

Du 2 au 10 juin, Bioforum Wallonie organise aux quatre coins de la Belgique, la 8^{ème} édition de la semaine bio dont le thème sera "Bio à croquer, près de chez vous". Au programme: ateliers culinaires, balades gustatives à vélo...

Rens. > 081/39.06.88 • www.bioforum.be

// Corps des femmes

Le jeudi 31 mai à 9h, Vie Féminine organise une table-ronde sur le thème : "Image du corps des femmes et estime de soi". Prix : 5 EUR.

Lieu : Hôtel de ville - 6220 Fleurus.
Rens. > 071/32.13.17

// Communiquer par le non-verbal

Les vendredis 1^{er} et 8 juin, l'Université de paix organise une formation sur le thème de la communication non-verbale : "Il n'y a pas que les mots pour le dire". Formation gratuite pour les professionnels de l'accueil de l'enfance.

Lieu : 4, bd du Nord - 5000 Namur
Rens. > 081/55.41.40 • www.universitedepaix.org

// Aménagement du territoire

Le mardi 5 juin de 9h à 16h45, la Maison de l'Urbanisme Lorraine-Ardenne et Ruralité environnement développement organisent un colloque interrégional sur le thème "Un (si) cher territoire? Approches économiques de l'aménagement du territoire." Prix : 35 EUR.

Lieu : 107, voie de la Liberté - 6717 Attert.
Rens. > 063/23.04.90 • www.ruraleurope.org

// Cuisine sauvage

Les 6,7 et 8 juin de 8h45 à 18h, le CRIE d'Anlier organise un stage de cuisine de plantes sauvages. Réalisation de recettes et dégustation. Prix : 105 EUR.

Lieu : 36, rue de la Comtesse Adèle - 6721 Anlier.
Rens. > 063/42.47.27 • www.crieanlier.be

// Jambes sans repos

Le jeudi 7 juin à 19h, l'association du syndrome des jambes sans repos organise une conférence pour expliquer cette maladie. Prix : 2 EUR.

Lieu : Hôtel de ville - 5000 Namur.
Rens. > 0476/82.54.28 • info@absjr.be

// Economie sociale

Le vendredi 8 juin de 13h30 à 18h, l'asbl SAW-B organise une journée sur l'économie sociale avec pour thème : "Nous, notre entreprise, notre territoire".

Lieu : 510, chée de Louvain - 5004 Bouge.
Rens. > 071/53.28.30 • www.saw-b.be

// Psychanalyse

Le samedi 9 juin de 8h à 18h, l'asbl Psycorps organise une journée d'hommage à Joyce Mc Dougall, psychanalyste de renom.

Lieu : 44, avenue Jeanne - 1050 Bruxelles.
Rens. > 02/375.56.16 • www.psycorps.org

// Manipulateurs

Les 11, 12 et 13 juin, l'Ecole des parents organise à Bruxelles une formation pour être armé face aux manipulateurs. Prix : 207 EUR.

Rens. > 02/733.95.50 • www.ecoledesparents.be

// Aidants proches

Le jeudi 14 juin de 8h30 à 16h30, l'asbl aidants proches organise une journée intitulée "L'aidant proche : un an après..." Discussions sur les avancées politiques concernant leur reconnaissance.

Prix : 5 EUR.
Lieu : 93, av. C.Thielemans - 1150 Bxl.
Rens. > 081/30.30.32 • www.aidants-proches.be

// Acouphènes

Le samedi 16 juin à 15h, l'asbl Belgique Acouphènes organise une conférence sur le thème "Un médicament efficace dans le traitement des acouphènes?"

Prix : 8 EUR.
Lieu : 185, av. Albert 1^{er} - 5000 Namur.
Rens. > 04/367.45.65 •

www.belgiqueacouphenes.be

// Fête des plantes

Le w-e du 16 au 17 juin, le Parc naturel des vallées de la Burdinale et de la Mehaigne organise la fête des plantes. Prix : 3 EUR.

Lieu : rue Alice de Donnée - 4260 Braives.
Rens. > 085/71.28.92 • www.burdinale-mehaigne.be

// Voyage Palestine, Israël

Du 1^{er} au 10 décembre, le mouvement chrétien pour la paix et El Kalima, centre chrétien pour les relations avec l'islam, organisent un voyage de rencontres et d'échanges en Palestine et en Israël.

Rens. > 0475/77.84.01 •
mariannegoffoel@hotmail.com

// Douleur chronique

L'Institut supérieur Parnasse Deux Alice organise une formation sur la douleur chronique : "Quand la douleur devient persistante...". S'adresse au monde médical. 48h de formation réparties sur plusieurs vendredis et samedis de 9h30 à 17h. La formation débutera le vendredi 19 octobre de 9h30 à 17h.

Prix : 500 EUR.
Lieu : 84, av. E. Mounier - 1200 Bxl.
Rens. > 02/761.08.50 • www.parnasse-deuxalice.edu

// Bureautique et tourisme

A partir de septembre, l'asbl Centre européen du Travail organise une formation de 5 mois en bureautique. Séance d'information le 8 juin à 10h. Entre septembre et juillet 2013, formation à l'accueil et à l'animation de projets touristiques. Séance d'information le 14 juin à 10h.

Lieu : 17, place de l'Illon - 5000 Namur.
Rens. > 081/83.05.19 • www.lillon.be

// Marches solidaires

Du 25 au 26 août, se déroulera la 5^{ème} édition d'Oxfam Trailwalker. Des équipes de 4 marcheurs vont parcourir 100 km en 30 heures dans les Hautes Fagnes pour récolter des fonds et aider les pays du sud.

Rens. > 0475/40.61.53 • www.oxfamtrailwalker.be

// Ecole et société

Du 17 au 22 août, Changement pour l'égalité organise ses Rencontres pédagogiques d'été. 10 ateliers de 6 ou 4 jours pour changer l'école et la société. Prix : 192 EUR/6j.

Lieu : La Marlagne - 5100 Wépion.
Rens. > 02/218.34.50 • www.changement-egalite.be

// Art différencié

Jusqu'au 30 novembre, l'Awiph propose une exposition d'art différencié. Vous pourrez apprécier la réalisation de 100 œuvres d'artistes handicapés.

Lieu : 21, rue de la Riveline - 6061 Charleroi.
Rens. > 071/20.55.10 • www.awiph.be

// Pèlerinage

Du 18 au 28 septembre, un pèlerinage aura lieu en Palestine et Israël: visite de sites bibliques avec aide pour mieux lire les évangiles, rencontre de Palestiniens, d'Israéliens pour la paix et de communautés chrétiennes palestiniennes. Réunion d'information le 3 juin.

Rens. > 067/21.30.35 • 0479/20.73.83 •
landercy_mesters@hotmail.com