

## famille

### Ado et déjà maman

De très jeunes filles enceintes décident de garder leur enfant. Pas facile mais certaines s'en sortent...

PAGE 7

## à suivre

### Inquiétudes pour les chômeurs

La réforme des allocations de chômage crée un risque réel de basculement dans la précarité. Alerte. Et après?

PAGE 3

## nature

### Une poêlée de champignons

Manger des champignons sauvages entraîne des risques importants. Un cueilleur averti en vaut deux. L'avis du spécialiste est vital.

PAGE 6

## lectures

### Des livres en fête

Des idées de cadeaux pour les fêtes de fin d'année ? En Marche propose quelques belles lectures.

PAGE 9



Pour vivre heureux, rions beaucoup!

PAGE 5

Conseils juridiques

# Des risques à aider une personne en séjour illégal ?

Sans-papiers, clandestins, illégaux... toutes ces expressions font écho d'une même réalité : un certain nombre de personnes séjournent en Belgique sans y avoir été autorisées par l'Office des étrangers. Cela signifie qu'elles n'ont pas les mêmes droits que les Belges (voter, travailler, ouvrir un compte en banque, prétendre aux droits sociaux...).



Cohabiter avec une personne en séjour illégal ou lui apporter une aide désintéressée n'est pas un délit.

**S'il ne régularise pas sa situation,** le sans-papiers risque une expulsion du territoire belge. (Techniquement), il viole la loi. Son séjour irrégulier est une infraction pénale. Le fonctionnaire de police qui constate qu'une personne est en séjour illégal doit avertir l'Office des étrangers afin qu'il prenne des mesures en vue de son expulsion.

Dans ce contexte difficile, il semble légitime de voir se multiplier les initiatives citoyennes afin de soutenir

les sans-papiers. Ces initiatives collectives ou individuelles prennent différentes formes : collectes de vivres, et de matériels, conseils juridiques donnés par des travailleurs sociaux et avocats, signature de pétitions pour soutenir des grévistes de la faim, ou encore hébergement à titre gratuit.

**Pas de délit de solidarité**

Contrairement à la France, cohabiter avec une personne en séjour illégal ou lui apporter une aide désintéressée n'est pas poursuivi en Belgique.

La confusion règne dans l'esprit des gens. En effet, certains responsables politiques utilisent les dispositions de la loi sur le séjour des étrangers (1) pour intimider les citoyens qui voudraient apporter leur aide aux sans-papiers.

Certes, il existe une disposition sanctionnant celui qui aide un étranger à pénétrer ou séjourner sur le territoire belge en violation de la loi. Mais cette règle est assortie d'une exception : si

l'aide est offerte pour des raisons principalement humanitaires, il n'y a pas de poursuite.

Une deuxième disposition sanctionne les réseaux et les trafics d'êtres humains qui facilitent l'entrée ou le séjour d'un étranger sur le territoire. Dans ces situations, l'objectif principal de l'"aide" est de tirer un avantage patrimonial et d'en faire un business. Ces organisations sont sévèrement sanctionnées sur le plan pénal.

Le but de ces règles est de lutter contre l'immigration clandestine et de démanteler les réseaux d'exploitation des personnes vulnérables. Les comportements liés à la traite des êtres humains ou l'abus de situation de vulnérabilité sont donc clairement visés ici. Il peut s'agir d'exploitation sexuelle (prostitution) ou économique (travail au noir, marchands de sommeil, mendicité forcée...).

En résumé, si l'aide est désintéressée, les citoyens ne seront pas punis. Il n'existe pas de délit de solidarité.

**Implication sur les revenus de sécurité sociale**

Par contre, une personne qui héberge un étranger en séjour illégal risque de voir ses revenus provenant du chômage ou du CPAS diminuer. Le droit au chômage ou au revenu d'intégration sociale n'est pas affecté. Par contre, le taux auquel le de-

mandeur peut prétendre pourrait diminuer s'il est considéré comme co-habitant et non plus isolé.

// HÉLÈNE MAROT, ASBL DROITS QUOTIDIENS

(1) Articles 77 et 77bis de la loi du 15 décembre 1980 sur l'accès au territoire, le séjour, l'établissement et l'éloignement des étrangers.

En français svp!

**Le revenu d'intégration sociale (RIS)** est le revenu minimum accordé par le CPAS à toute personne qui ne dispose pas de ressources suffisantes et qui ne peut se le procurer. Le RIS est accordé en dernier recours, lorsqu'aucune aide ne peut être trouvée auprès de sa famille (débiteurs d'aliments) ni auprès d'un autre organisme de revenus de remplacement. Le RIS remplace l'ancien minimex depuis 2002.

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

Solival vous conseille

## Quel fauteuil roulant choisir ?

Pour certaines personnes, le fauteuil roulant, appelé encore souvent "voiturette", est l'unique moyen de se déplacer. Pour d'autres, il est utilisé occasionnellement afin de faciliter les longs déplacements. Le choix d'un fauteuil roulant doit donc s'effectuer au cas par cas.



**On distingue deux grandes "familles" de fauteuils roulants :** les manuels et les électroniques.

**> Le fauteuil roulant à propulsion manuelle**

Ce type de fauteuil nécessite l'usage des membres supérieurs de l'occupant ou, à tout le moins, une aide extérieure (un "pousseur"). Les modèles de base sont disponibles en plusieurs gabarits mais présentent peu de possibilités d'adaptations. Ils sont donc un peu moins chers et conviennent pour une utilisation li-

mitée ou des déplacements occasionnels chez une personne qui peut encore marcher.

Les voiturettes modulaires, par contre, offrent de nombreuses possibilités d'adaptations. L'assise, le dossier, les accoudoirs, les repose-pieds et les freins sont disponibles en plusieurs tailles/largeurs/modèles et sont réglables. Ces voiturettes sont réservées à un usage quotidien pendant une grande partie de la journée.

Les voiturettes standards et modulaires sont, en grande majorité, pliables pour pouvoir être transportées plus facilement à l'extérieur (dans le coffre de la voiture par exemple).

Il existe également des voiturettes de maintien et de soins (ou dites multi positions) pour lesquelles le confort de l'usager est davantage visé que les possibilités de déplacement. Elles sont réservées à une utilisation permanente en journée. Ces fauteuils roulants sont en effet assez lourds, peu maniables et non pliables.

Enfin, les voiturettes manuelles actives sont réservées aux usagers actifs et autonomes. Elles offrent de très

nombreuses possibilités d'adaptations et de customisation et sont délivrées par des centres et/ou des professionnels spécialisés.

**> Le fauteuil roulant électronique**

Lorsque les déplacements au moyen d'un fauteuil roulant manuel sont impossibles, il est nécessaire d'opter pour une voiturette électronique. Il en existe également plusieurs modèles selon le lieu d'utilisation : intérieur ou extérieur uniquement, ou mixte (intérieur et extérieur). Plus la voiturette doit franchir d'obstacles et parcourir de longues distances, plus sa taille sera importante et sa batterie puissante. De nombreuses adaptations de confort et de positionnement sont possibles.



Les scooters électroniques sont assimilés aux fauteuils roulants. Il s'agit pourtant d'un matériel très différent, nécessitant l'usage des membres supérieurs pour le conduire au moyen du guidon. Ce sont des modèles à 3 ou 4 roues qui permettent, pour la plupart, une utilisation intensive à l'extérieur, notamment sur la route.

**Louer, acheter, remboursé ?**

Une location peut très bien convenir si le fauteuil roulant doit servir occasionnellement : pour une personne âgée qui peut marcher mais souhaite de temps en temps accompagner ses proches en promenade ou en week-end. De même pour un usage ponctuel et limité dans le temps : suite à une fracture ou une opération, par exemple.

Pour louer du matériel, adressez-vous à votre mutualité (1) : vous bénéficierez de tarifs préférentiels dans ses magasins partenaires, spécialisés en bandagisterie, aides à la mobilité et matériel de soins. Sachez que le matériel loué est standard : vous n'aurez donc pas l'occasion de tester plusieurs modèles pour sélectionner celui qui vous convient le mieux.

Pour un usage définitif ou durable, optez pour un fauteuil roulant per-

(1) Les magasins spécialisés en bandagisterie, aides à la mobilité et matériel de soins de la MC sont à votre disposition pour tout conseil personnalisé. Plus d'infos auprès de votre conseiller mutualiste, au n°d'appel gratuit 0800 10 98 7 ou sur [www.mc.be](http://www.mc.be)



Solival est à votre service tous les jours ouvrables de 9h à 16h.

Une salle d'apprentissage et d'essai est ouverte au CHU de Mont-Godinne - 5530 Yvoir.

Une autre salle existe aussi rue des fauldeurs, 1 à 6530 Thuin.

Infos : 070/22.12.20.  
info@solival.be - [www.solival.be](http://www.solival.be)

sonnel - manuel ou électronique - adapté à vos besoins. Ce matériel fait l'objet d'un remboursement conséquent, voire total, de la mutualité, sous certaines conditions. Le bandagiste agréé est le professionnel qui pourra au mieux vous conseiller et adapter le matériel choisi selon votre morphologie et vos besoins (1). Il est le seul habilité à réaliser les démarches vis-à-vis de la mutualité pour l'obtention d'un fauteuil roulant.

N'hésitez pas à contacter le service social de votre mutualité si vous souhaitez plus d'informations sur les possibilités de remboursement d'un fauteuil roulant, ou si vous avez besoin d'aide dans vos démarches.

// FLORENCE LALLEMAND

// LA SANTÉ,  
C'EST AUSSI //

Regard de **Maxime Tailleux**, 24 ans, étudiant 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 DÉPLACER CONVENABLEMENT EN VILLE

La ville ne doit pas appartenir uniquement aux personnes qui n'éprouvent pas de problèmes de mobilité. Se rendre sur son lieu de travail, se divertir, effectuer des démarches administratives ou tout simplement se promener doivent être accessibles à tous!

>> A voir dans son entièreté sur [www.enmarche.be](http://www.enmarche.be)

Avec le soutien de la Loterie nationale.

## // Solidarité Mondiale //

Donnez un autre sens  
à vos vœux de fin d'année...

À l'aube des fêtes de fin d'année, Solidarité Mondiale, l'ONG du MOC, vous propose des cartes de vœux originales pour l'aider à soutenir financièrement ses projets. Leurs couleurs éclatantes seront le message idéal de l'énergie positive et des bonnes ondes que vous souhaitez transmettre autour de vous pour 2013!

Un set comprend 5 cartes différentes et est vendu au prix démocratique de 5 euros, enveloppes comprises. En plus d'être originales et polyvalentes, ces cartes sont avant tout solidaires. Pour chaque carte commandée, 70 centimes sont versés aux organisations partenaires de l'ONG dans le Sud. Ainsi, tout en souhaitant vos meilleurs vœux à votre famille, vos amis, vos collègues,... vous apportez un soutien financier à des gens qui peuvent faire la différence dans le Sud!



>> Passez votre commande en ligne sur [www.solmond.be](http://www.solmond.be), par téléphone au 02/246.38.81, par fax au 02/246.38.85 ou par email à [solidarite.mondiale@solmond.be](mailto:solidarite.mondiale@solmond.be). Vous recevrez une facture à la livraison. Frais de port facturés au prix coûtant.



## A suivre...

## Au seuil de bien des ennuis

Le 1<sup>er</sup> novembre, est entré en vigueur un arrêté royal qui accélère la dégressivité des allocations de chômage. La nouvelle formule - forte de plafonds plus vite atteints et d'un timing de réductions plus rapide - est dans le ton de la saison, en phase avec la période automnale où les éclaircies se font rares. Il souffle comme un vent d'accablants.

Le seuil de pauvreté est au pas de la porte pour nombre de sans emplois. Et les règles de dégressivité amèneront certains à passer de l'autre côté plus rapidement : du côté de ceux que les statistiques comptabilisent parmi les pauvres, comme par exemple, les personnes seules qui ont vécu avec moins de 1.000 euros par mois en 2011.

Le seuil de pauvreté - calculé au départ d'un revenu médian (1) - peut tout et ne rien dire, tant il est relatif. "Mesurer la pauvreté, ce n'est pas un calcul exact", rappelle justement le journal *L'essentiel* édité par la Funoc (2). Un isolé qui gagne 1.200 euros sera situé au-dessus du seuil de pauvreté. "Mais il peut quand même avoir de grosses difficultés à joindre les deux bouts. Par exemple, s'il doit payer un loyer de 650 euros, loyer courant à Bruxelles". A contrario, certains ne manqueront pas d'ajouter que, bénéficiant d'une allocation moindre, le propriétaire d'un logement qui ne lui coûte rien ne sera pas confronté aux mêmes problèmes pécuniaires.

Quoi qu'il en soit, le seuil de pauvreté représente tout un symbole, celui d'un basculement. Il résonne comme une alerte et cache bien des réalités tragiques où la débrouille se doit de régner en maître, où le "descendeur social" (3) s'active, où la honte, l'impression d'être entré dans un "tunnel infernal" et l'humiliation de se voir qualifié de "profiteur" sont bien plus courantes que le bien-être (4).

## Alertes associatives

A l'annonce des nouvelles règles de dégressivité, nombre d'associations ont affirmé leurs inquiétudes. Elles alarment, présageant comme le syndicat chrétien, la CSC, "l'appauvrissement collectif des chômeurs". Elles remettent sur l'avant de la scène ceux que l'on sait déjà fragilisés. "La réforme récente, en matière d'emploi, apportée par le gouvernement, aura pour conséquence de renforcer une précarisation grandissante chez les jeunes, prévient le Conseil de la Jeunesse. Ces derniers devront subir une augmentation de la durée du SIP (ndlr: stage d'insertion professionnelle, appelé auparavant stage d'attente, qui passe de neuf à douze mois), un système-sanction renforcé 'dispo-jeunes' (ndlr: contrôle des démarches et formations en entreprise pour trouver de l'emploi) et une diminution progressive des allocations de chômage".

On ne s'étonnera pas de voir les associations nourrir des inquiétudes également pour les mères chômeuses ayant charge de famille. "Le passage plus rapide au forfait les affectera tout particulièrement. (...) L'allocation pourra descendre encore plus rapidement jusqu'à 1.090 euros par mois, alerte la Plate-forme féministe socioéconomique, un regroupement né en mars 2012 de la volonté de mettre en lumière l'impact de la crise sur les femmes et dont font partie, entre autres, Vie féminine, l'Action chrétienne rurale des femmes...

La Plate-forme rappelle que "plus grande est la pauvreté, plus il est difficile d'en sortir, de trouver du travail".

En somme, comme le résume finalement assez bien la Ligue des droits de l'Homme: "(...) il y a pénurie d'emplois et aucune politique d'amélioration de la mobilité ou d'accès aux équipements sociaux (crèches, garderies...) n'est mise en place pour favoriser la mise à l'emploi". La Ligue dénonce une attitude "contradictoire et déconcertante" du gouvernement: "D'un côté, il annonce soutenir les futurs chômeurs, d'un autre, il les menace s'ils ne trouvent pas vite un emploi, n'importe lequel". La contrainte financière comme moyen pour intensifier les recherches d'emploi et résoudre le problème du chômage n'apparaît pas comme une solution.

## Et après?

Les communiqués de presse se succèdent. Les vives inquiétudes s'accumulent. Un recours auprès du Conseil d'Etat a été introduit par le Réseau flamand de lutte contre la pauvreté pour annuler la réforme. En attendant, les premiers concernés, abasourdis, se demandent comment échapper à la dégressivité programmée, comment envisager l'avenir avec sérénité. Les voix rassurantes manquent à l'appel. Ceux qui pourraient "ré-enchanter" demain, enjoignent à changer la donne, à s'engager à contre-sens - presque radicalement. Ainsi Pierre Larroutou et le Collectif Roosevelt 2012 (5) préconisent notamment de "maintenir ou améliorer l'indemnisation des chômeurs pour éviter qu'ils ne tombent dans la pauvreté". S'attaquer au chômage, c'est d'abord, à leurs yeux, donner au plus grand nombre un "vrai emploi" et une "vraie capacité de négocier son salaire". Le Collectif d'origine française évoque, entre autres, la question du partage du temps de travail. Actuellement, la répartition du temps de travail est un non-sens, explique-t-il dans le détail de ses 15 solutions "contre la crise": "il provoque une énorme souffrance aussi bien du côté de ceux qui travaillent zéro heure par semaine, que du côté de ceux qui travaillent plein-pot mais acceptent de plus en plus des emplois stressants ou médiocrement payés car ils ont peur d'être dans le prochain plan social ('si tu n'es pas content, va voir ailleurs'). Ce partage du travail profite essentiellement aux actionnaires dont les revenus n'ont jamais été aussi élevés". Un point de vue partagé chez nous par le Mouvement ouvrier chrétien notamment (6).

Provoquer un sursaut, c'est ce qu'entend réaliser le Collectif Roosevelt 2012. "Nous souhaitons contribuer à la formation d'un puissant mouvement citoyen, d'une insurrection des consciences qui puisse engendrer une politique à la hauteur des exigences", annoncent des membres imminents du Collectif, Stéphane Hessel et Edgar Morin. Ne devrions-nous pas suivre leurs voix?

// CATHERINE DALOZE

(1) Pour calculer le revenu médian, on classe tous les revenus du plus faible au plus élevé et on prend celui qui est juste au milieu. Lire : *Une autre approche des indicateurs de pauvreté*, par Service de lutte contre la pauvreté, mars 2004. [www.luttepauvrete.be](http://www.luttepauvrete.be)

(2) Organisme de formations d'adultes implanté à Charleroi - [www.journal-essentiel.be](http://www.journal-essentiel.be)

(3) Formule d'Irène Kaufer, militante féministe et syndicaliste. Interview dans *Contrastes*, n°152, sept-oct.2012.

(4) Lire : *Paroles de chômeurs*, écrits d'inutilisés, éd. du Cerisier, 2010.

(5) En référence au Président des Etats-Unis arrivé au pouvoir en 1933 et aux réformes prises sous son impulsion en matière bancaire et fiscale. [www.roosevelt2012.fr](http://www.roosevelt2012.fr)

(6) *Sortir de la crise : des alternatives équitables et durables aux politiques d'austérité*, 13 juin 2012 sur [www.moc.be](http://www.moc.be) (rubriques : actions/nos priorités politiques)

## Erratum

## Des économies en soins de santé

Dans l'édition du 18 octobre dernier, en page 2, nous avons consacré un article à la manière de réaliser des économies en soins de santé. Une erreur s'est malencontreusement glissée dans l'énumération de certains avantages sociaux octroyés aux bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM). Ceux-ci n'ont pas droit, en tant que tels, au tarif social pour le gaz et l'électricité, ni en Région wallonne ni en Région bruxelloise.

## Des bougies contre les armes

**Jusqu'au 10 décembre, Amnesty international bat le rappel des troupes (pacifiques !) pour lutter contre le phénomène des enfants soldats. Achat de bougies, mobilisation dans les écoles, pétition: les gestes concrets sont variés.**



Tous ceux qui se sont lancés dans la lecture du best-seller *Congo, une histoire* (lire en page 9 les conseils de lecture) auront (re)découvert, parmi les mille facettes de cet ouvrage passionnant, la réalité sordide des enfants soldats. Arrachés de force à leur famille décimée ou recueillis dans

les décombres des guerres à des fins faussement humanitaires, enrôlés sous la contrainte pour préparer des conflits ou attirés par les promesses de sortir de la misère, ces enfants et adolescents seraient, selon l'Unicef, près de 300.000 de par le monde. Tantôt ils portent les armes et sont entraînés à tuer, tantôt ils sont utilisés comme esclaves : tâches ménagères, déplacement de matériel, exploitation sexuelle, chair à canon, etc.

Cette année, c'est cette population très spécifique qu'a choisi d'aider l'ONG Amnesty international. "Au lieu d'offrir un stylo à ces enfants, on leur met une arme entre les mains et l'enseignement qu'on leur procure est celui de la guerre. Souvent, ils ne comprennent pas les conflits dont ils sont partie prenante et, au final, se retrouvent privés d'enfance". Concrètement, l'organisation de défense des droits de l'Homme espère vendre au moins 100.000 bougies, ce qui reviendrait à collecter une somme de 600.000 euros destinés à faciliter le travail d'une organisation plongée au cœur d'un des pays les plus concernés par ce

phénomène : la République démocratique du Congo (RDC). Situé à Bukavu, le Bureau pour le Volontariat au service de l'Enfance et de la Santé (BVES), a pour mission, chaque fois que possible, d'aller chercher les enfants soldats dans les groupes armés et de tenter de les réintégrer socialement. Récemment, une bibliothèque entière a été installée au BVES, de même qu'un cybercafé. Mais la réinsertion sociale et le déconditionnement psychologique sont des entreprises au long cours et exigent des moyens soutenus.

Les fonds collectés serviront aussi à stigmatiser les pays qui, en dépit des textes internationaux, continuent à faire preuve d'indifférence envers les enfants et adolescents soldats. Si le phénomène est (à juste titre) souvent associé à des pays africains, il ne s'y cantonne pas (Mexique, Iran, Sri Lanka, Afghanistan...). Les jeunes et leurs enseignants sont particulièrement sollicités via la mise à disposition d'un dossier pédagogique et une action "cartes postales" plus axée sur la RDC.

//PHL

>> Infos : [www.amnesty.be/campagnebougies](http://www.amnesty.be/campagnebougies)

## Santé : un mental qui saigne se soigne

**Quelle différence existe-t-il entre le handicap mental et la maladie mentale ? Quels types de prise en charge en santé mentale existent en Wallonie et à Bruxelles ? Pourquoi les psychothérapies réalisées par des psychologues ne sont-elles pas remboursées ? Autant de questions parmi d'autres abordées lors d'une récente journée d'études organisée par Altéo.**

Décrite par l'Organisation mondiale de la Santé comme un état complet de bien-être physique, mental et social, la santé mentale dépasse largement la problématique de la maladie mentale ou de la folie, contrairement à ce que d'aucuns croient encore. La santé mentale concerne tout un chacun. Et la maladie mentale n'est pas à confondre avec le handicap mental qui est, lui, le résultat d'une déficience intellectuelle.

Interpellé par des membres désireux d'en savoir plus sur ce vaste sujet, Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, a mis sur pied une formation animée par des professionnels du secteur et des témoins éclairant la problématique des troubles psychiques de leur expérience personnelle.

Le 10 novembre dernier, une centaine de personnes ont ainsi assisté à la deuxième journée d'études consacrée tout particulièrement à la prise en charge en santé mentale (1). "La prévention des problèmes de santé mentale (stress, anxiété, burn-out, dépression...) est de la responsa-

bilité de tous, autorités, employeurs, écoles, associations de jeunesse, parents et individus, a rappelé tout d'abord, Rebekka Verniest, chercheuse au département Recherche et Développement de la MC. Celle-ci a ensuite énuméré et décrit les types de prise en charge en santé mentale. Des soins informels des aidants



© Philippe Turpin/Belpress

proches aux hôpitaux psychiatriques en passant par les médecins, les psychothérapeutes et les différentes structures et services en santé mentale, la chercheuse s'est attachée, à chaque fois, à fournir des informations sur le coût pour les patients, et à souligner les enjeux. "En augmentation dans notre société, les troubles psychiques restent stigmatisés, et les personnes qui en sont victimes ont du mal à en parler ou ne savent pas à quelle porte frapper. Peu de gens savent que les services de santé mentale peuvent être consultés pour divers

problèmes de nature psychique, relationnelle et psychosomatique et apportent une aide psycho-médico-sociale à un coût peu élevé", explique-t-elle. Des propos confirmés par le Dr Patrick Maldague, psychiatre à "La Forge de Vie", service de santé mentale provincial à Tubize. Quelques exemples concrets à l'appui, il a illustré comment s'effectue la prise en charge en santé mentale, et montré combien elle peut être bénéfique même si elle peut s'avérer longue et complexe. Julien Goin, psychologue clinique, a lui aussi témoigné de sa double pratique professionnelle (à l'unité de revalidation neuropsychologique du CHU de Liège et à la clinique psychiatrique des Frères Alexiens). Des éclairages très intéressants sur la manière d'accompagner une personne en souffrance psy-

## Congopoly : faites vos jeux !

**L'Est du Congo est aujourd'hui devenu le Far-West du 21<sup>ème</sup> siècle, où moult acteurs se livrent à une bataille sanglante autour des ressources naturelles, qui pourrait à tout moment déboucher sur une énième guerre. Pendant ce temps, les Congolais sont relégués au rang de spectateurs.**



Sur les collines, les stigmates de l'exploitation des minerais

© Magali Pratte

Alors que la population congolaise croupit dans la pauvreté, les ressources naturelles dont regorge le pays, font l'objet d'une infâme convoitise. Multinationales, puissances étatiques, pays voisins et élites locales, tantôt de connivence, tantôt en concurrence, prennent part à l'orgie. Ainsi, l'Est du Congo constitue l'échiquier d'un jeu de stratégie, dont la seule règle est : servez-vous au plus vite et le plus possible ; avec une condition pour gagner : faire taire la masse ! Ainsi, l'Etat congolais, déliquescence dans la majorité de ses attributions, se maintient néanmoins dans ses fonctions répressives afin de brider toute velléité de résistances des populations. De plus, soumise aux contraintes de la pauvreté, la population est confrontée à une logique de survie, d'urgence quotidienne. Face à la dégradation du contexte politico-sécuritaire, cette logique est renforcée ; et apparaissent de nouveaux acteurs : les humanitaires d'urgence.

Mais le contexte difficile contraint-il à l'abandon de toute démarche de développement et à l'octroi du monopole aux intervenants d'urgence ? L'expérience des mutuelles de santé du Sud-Kivu en constitue l'antithèse par excellence. Créées dans un contexte de guerre, elles sont devenues un acte de résistance pacifique. Depuis leur création en 1997, plus d'une guerre les a mises en branle. Elles ont résisté et se sont multipliées, en répondant à un double objectif : aider la population à s'accrocher à sa terre et résister aux pressions des agresseurs ; mettre sur pied un mécanisme endogène et solidaire d'accès à la santé. Aujourd'hui, la province compte 21 mutuelles de santé pour plus de 100.000 membres, ainsi acteurs – et non plus spectateurs – de leur développement. Les mutuelles de santé se maintiennent une fois la stabilité recouvrée, contrairement aux intervenants d'urgence qui quittent les lieux pour rejoindre d'autres régions sinistrées.

Si ce véritable "Congopoly" inspire fatalité et impuissance, d'aucuns avancent néanmoins des pistes exploitables. Aux yeux de ces acteurs de la coopération, il est grand temps de créer des mécanismes de transition et de concertation entre les démarches d'urgence et de développement afin de répondre à un idéal, loin de la réalité actuelle, où l'humanitaire tend à annihiler les initiatives locales et durables. Il est crucial également de soutenir la mise en œuvre de stratégies efficaces de développement et d'émancipation, qui s'appuient sur les capacités locales et mobilisent les ressources endogènes. C'est dans ce sens que la Mutualité chrétienne entend porter la voix de ses partenaires en dénonçant la situation et en poussant les instances belges, européennes et internationales à prendre des mesures.

MAGALI PRATTE

chique suite à un traumatisme. Ou encore sur la particularité que représente la situation d'une personne présentant le double diagnostic du handicap mental et de troubles psychiques.

La journée organisée par Altéo s'est achevée par le témoignage bouleversant de Caroline Valentiny, auteure de *Le jour où ma tête est tombée dans un trou* (Desclée De Brouwer, 2009) et de sa maman. La vie de Caroline Valentiny a basculé à la fin de l'adolescence. Sans que rien ne le laisse prévoir, elle s'est retrouvée prisonnière

d'un univers mental éclaté, en proie à de violentes crises d'angoisse qui s'accompagnent de voix puis de tentatives à l'anorexie et à l'automutilation. Soutien inconditionnel de l'entourage et thérapie personnalisée ont été déterminants pour sortir du tunnel... Un témoignage plein d'espoir donc : oui, un mental qui saigne se soigne et peut être apaisé.

//JD

(1) Plus d'infos sur le contenu des exposés auprès d'Altéo : 02/246.42.21.

## Rire et sourire

A l'aube de l'hiver et dans un climat ambiant de morosité, voire de désenchantement, l'humour a plus que jamais sa place dans nos vies. Il se révèle un tuteur indispensable à notre épanouissement. Si le rire et le sourire n'effacent pas les traumatismes et les douleurs, ils permettent de les soulager, de relativiser et de rebondir.

## L'humour aide à grandir heureux

Le sens de l'humour s'ancre dans les premiers mois de la vie. Dans les risettes, les "guili-guili" ou quand on élève le bébé au-dessus de soi. "Le sourire et le rire vont naître en même temps que ce petit frisson suivi d'un réconfort. Ces jeux contribuent à la construction d'un sentiment de sécurité", explique Bruno Humbeeck, psychologue et auteur d'un ouvrage intitulé *L'humour pour aider à grandir* (1). On sourit au petit qui va sourire en retour, et c'est parce qu'on maintient le sourire, qu'on l'encourage, que l'enfant va développer cette ressource."

Le sourire et le rire présentent deux caractéristiques : ils sont relationnels et ils s'épanouissent dans le rituel. "Le sourire désamorce l'agressivité, diminue les points de tensions, rassure l'autre sur le fait qu'on est bienveillant, précise la psychologue. Le rire est également relationnel mais n'est pas aussi inoffensif que le sourire : on ouvre la bouche (on montre les dents, comme pour mordre) puis on rit aux éclats (ce qui rassure)".

Les enfants s'amuse de la répétition de ces histoires de petites bêtes qui montent et qui chatouillent, des jeux de mots parfois scatologiques, de la course-poursuite entre le chat et la souris. La surprise reste bienvenue, elle est même requise. Elle apporte du sel à la situation. "Mais on imagine mal que le chat se mette à dévorer la souris. Ce serait franchement anxigène. Ce ne serait plus drôle du tout", précise Bruno Humbeeck. Apprendre à rire aux enfants, c'est faire naître l'humour. Dans un premier temps, l'enfant va singer l'adulte, imiter ses mimiques ; il rit de tout son cœur et se laisse complètement aller. Dans un deuxième temps, il va capter ce qui fait rire et ce qui ne fait pas rire. La maîtrise viendra lorsqu'il

pourra utiliser l'humour à bon escient et au bon moment. Le rôle de l'adulte est de faire comprendre aux enfants que le rire se partage et qu'on ne peut pas rire de tout ni tout le temps.

### Humour d'ado

Le propre du rire des ados ? Rire de ce qui ne fait pas ouvertement rire les adultes, se moquer de ce qui fait peur aux générations précédentes. Un rire apparemment provocateur mais qui aide à s'accommoder des aléas de la vie. La maladie, la mort et le sexe amusent beaucoup les ados et préados. "Le questionnement face au futur, voire la crainte de grandir expliquent sans doute pourquoi la plupart des BD pour jeunes mettent en scène des héros de petite taille, relève Bruno Humbeeck. Qu'on pense au petit Spiro, à Kid Paddle, à Cédric, à Titeuf bien sûr. C'est une manière de composer avec l'anxiété qu'ils éprouvent en s'envisageant un avenir d'adultes." Certes, l'humour typiquement ado, celui développé par exemple par les humoristes Eric et Ramzy, peut aussi faire rire des adultes. Si c'est votre cas, vous faites partie des 20 % qui ont gardé une âme d'ado ou n'ont pas encore commencé à apprivoiser la maladie, la mort ou la sexualité.

Le rôle de l'adulte est de faire comprendre aux enfants qu'on ne peut pas rire de tout ni tout le temps.

### L'humour unit ou nuit

On connaît l'adage qui prétend que le rire constitue le plus court chemin pour atteindre le cœur d'une personne. Par le rire, nous pouvons nous montrer conquis par autrui, ou en voie de l'être. Faut-il s'étonner que sur les sites de rencontre et dans les agences matrimoniales, le sens de l'humour ou le fait d'aimer rire soient mis en avant dans les profils ? C'est que souvent, le rire unit, plaît. "Mais il peut nuire aussi, met en garde Bruno Humbeeck. Il est des rires d'ex-



clusion. C'est rire contre quelqu'un, et affirmer par là son appartenance à un groupe. Ça commence par les blagues sur les blondes et ça se poursuit par l'humour entre collègues sur le dos d'un tiers." Il en va de même dans les cours de récréation. Rire de quelqu'un, c'est l'exclure deux fois. Premièrement, en le pointant comme risible, et deuxièmement en l'empêchant de rire avec les autres. L'exclusion peut virer au harcèlement si les mêmes enfants ou ados sont toujours pris pour cibles. S'il est important d'armer les enfants d'un certain sens de l'humour (celui qui rassemble), il est aussi fondamental de leur transmettre le message selon lequel la parole est primordiale. Les

jeunes en but aux moqueries doivent avoir suffisamment confiance dans les mots et leur entourage pour partager leur malaise.

Cet humour dont on ne sort pas grandi, Bruno Humbeeck invite les professionnels de l'action sociale, éducative et sanitaire, à l'analyser lors de formations qu'il propose au sein du Centre de ressources éducatives pour l'action sociale (2). "Un vrai rire professionnel, c'est un rire partagé, né de l'expérience, poursuit-il. Pour un enseignant, par exemple, cela suppose

qu'il a compris les codes de l'humour chez les jeunes. Un humour véritablement créateur de lien n'a rien à voir avec celui qui aide à décharger du stress et qui relève souvent de l'humour d'exclusion, comme on peut en voir chez certains travailleurs sociaux ou auprès du personnel médical en milieu hospitalier. Ce qui gagne à être favorisé, c'est un humour qui fait du bien à tout le monde, un humour qui dépasse les barrières et les clivages." Du grand art en somme.

//VÉRONIQUE JANZYK

(1) "L'humour pour aider à grandir", Bruno Humbeeck, illustrations de Maxime Berger, Ed. Mols, 2010, 20 EUR.  
(2) Creas, Place du Parc, 18 à 7000 Mons - 065/37.31.10. - <http://creas.umons.ac.be>

## Des clubs pour rire

Peut-on rire de tout ? "Oui, mais pas avec tout le monde", répondait l'écrivain Paul Valéry. Mais peut-on rire de rien ? Oui, selon le médecin indien Madan Kataria, à l'origine des clubs de rire. Des clubs où le rire jaillit sans raison, parce que rire fait du bien au physique comme au moral.

"Riez, il en restera toujours quelque chose". Autrement dit, rire est pur bénéfice. Grâce à la respiration saccadée qu'il entraîne, le rire sollicite le diaphragme. Il en résulte un massage en douceur de l'estomac et des intestins. Le rire active aussi la circulation sanguine (par l'apport en oxygène qu'il induit). Le rire conduit aussi à la sécrétion d'endorphines, ces hormones qui provoquent un sentiment de bien-être. "Rire sans raison, c'est tout simple, explique Paul Flasse, animateur du Club du rire de Watermael-Boitsfort et formateur au sein de l'Académie du rire qui coordonne les clubs. Il suffit de s'ouvrir à une nouvelle expérience, de se mettre dans un certain état qu'on dira enfantin et d'être d'humour à jouer. Et enfin d'être prêt à passer par le rire volontaire développé dans les clubs." Pour cela, aucune crainte à avoir : au sein des clubs, tout est fait pour mettre à l'aise et favoriser le lâcher-prise.

### Lâcher-prise

Le genre de consigne ? "On écarte les bras, on les ramène vers soi en pointant l'index sur son nombril et on rit." Parfois crispé au début, le rire vient s'enrichir d'un soupçon de spontanéité au

contact du rire du voisin ou de la voisine. Autre figure proposée par l'animateur, celle du poulet dans le microondes. A chacun de figurer le poulet en tournant sur soi et de terminer par un éclat de rire. Il y a fort à parier que le rire télécommandé du début vire au rire spontané. Après un temps

paraît plus comme un poids, et il me semble que je suis moi-même moins vite dans le jugement." Xavier enchaîne : "En apprenant à déclencher physiquement le rire, il me semble que je suis devenu plus gai, plus optimiste. C'est comme si j'avais compris que les racines du rire et du sourire sont en moi." Pas besoin donc d'être d'emblée un joyeux drille pour fréquenter les clubs. Ceux-ci offrent néanmoins l'occasion de retrouver le sourire. "Nous avons parfois des personnes déprimées, témoigne Paul Flasse. Les séances se transforment en parenthèses où un peu de légèreté est créée. Ces personnes repartent, non pas guéries, mais allégées. C'est déjà un pas en avant." Paul Flasse, lui, était déjà adepte du rire avant de découvrir les clubs. Son patron de l'époque soulignait la qualité de son travail, mais trouvait qu'il riait un peu trop. Le rieur a changé



d'emploi, mais, juste retour du rire, propose aujourd'hui des séances de yoga du rire en entreprises. Une seule obligation : que toute la hiérarchie réunies s'initie, côte à côte, au rire.

//VJ

>> Infos : Clubs de rire de Belgique ASBL - 063/22.36.50 - [www.academiedurire.be](http://www.academiedurire.be) - voir aussi [www.yoga-du-rire.be](http://www.yoga-du-rire.be)

## Humour, outil de résistance

Rire ou sourire de son malheur peut aider à se réapproprier son histoire. C'est une manière de métaboliser sa peine et de dire que l'on s'autorise à survivre. L'humour noir éclaire ainsi les ténèbres. C'est le cas de l'humour juif, fondé sur l'autodérision, qui rit des déboires de toute une communauté, et qui s'apparente dès lors à un mécanisme de défense.

L'humour est aussi un outil de résilience. C'est l'arme des désarmés. Il permet de rebondir lorsqu'on a vécu un traumatisme et touché le fond. Bruno Humbeeck, psychologue, cite ainsi l'exemple de Sabine Dardenne, une des jeunes victimes de Marc Dutroux, qui a survécu à l'horreur de la séquestration et a fait preuve de résilience. Elle avait notamment lancé à ses avocats qui se sentaient fatigués : "Je connais un petit hôtel pas cher dans le coin, c'est juste à la sortie de Jumelet." L'humour juif est un humour fait de décalage par rapport à un traumatisme collectif. D'ailleurs, l'humour juif n'est pas toujours jugé amusant à la première écoute. Il crée parfois le malaise. Certaines boutades, elles, font plus facilement sourire. Un exemple ? "Six millions de Juifs sont morts et Barbra Streisand est encore en vie, ça ne peut pas être vrai..." Bien sûr, rire n'est pas réécrire son histoire, mais c'est exprimer que l'on est capable de vivre avec elle, que l'on s'autorise à y survivre. "L'humour, ce n'est pas une façon d'être plié en quatre. Dans ce cas, c'est surtout une manière de rester debout", commente Bruno Humbeeck.

## Nature



## L'éternelle saison des champignons

Le royaume des champignons est à nos pieds. Une petite visite s'impose. Les occasions ne manquent pas. Les promenades guidées sont idéales pour se familiariser avec eux... et les déguster en toute sécurité.

Jérôme De Greef est un éminent mycologue, responsable de département au Jardin Botanique national situé à Meise. Ses voyages l'emmènent aux quatre coins du monde. Il est ainsi allé recueillir le savoir des Pygmées sur les champignons qui composent une part importante de leur alimentation car riches en protéines. Le mycologue est en partance pour l'Équateur sur la trace de champignons capables de faire un sort aux résidus de plastique ou au pétrole. Un fameux atout sur le plan écologique. Mais ce qu'il aime aussi, Jérôme De Greef, c'est accompagner des groupes de profanes dans les bois et sous-bois, à la découverte des champignons, une passion qui lui a été transmise par son grand-père. Un héritage qu'il partage et fait prospérer.

### Ça se mange ?

Ce jour-là, le mycologue accompagne un groupe dans un bois hennuyer. La consigne donnée aux participants est de s'égailler et de

revenir, butin en mains, en récoltant uniquement des champignons sains, pas trop âgés : des spécimens habituellement comestibles peuvent en effet devenir toxiques une fois vieillis ou gelés. Les promeneurs sont enthousiastes et pleins d'espoir avec leurs paniers aux proportions démesurées... *"C'est moins pour y déposer des pleurotes ou des cèpes que pour y faire coexister sans danger des champignons glanés ici et là, explique Jérôme De Greef. Par prudence, il ne faut pas que les champignons se touchent. Les toxiques sont plus nombreux que les comestibles"*!

Parmi les promeneurs, Mathias qui connaît pourtant le coin, n'en revient pas de la richesse en champignons. *"Déjà le long de la route, j'en voyais. Il y en avait même dans le parterre du rond-point ! C'est étonnant comme le fait d'être invité à regarder permet de voir les choses !"* L'enthousiasme du jeune homme tombe d'un cran lors du tri, un par un, des fruits de sa

cueillette. Retour à la case départ pour la rusule pourtant si amène, le clitocybe, l'amanite tue-mouche et le bolet satan, le bien-nommé. Claudine, elle, a le choix plus heureux. Parce qu'elle est moins néophyte ? *"Peut-être, sourit-elle. Je participe à ce genre de promenade une fois par an. Cela me permet d'entretenir mes connaissances en la matière, de reconnaître les champignons à leur parfum, depuis l'odeur de la compote, à celle du radis en passant par la pomme de terre. Mais jamais je ne m'autoriserais à emporter quoi que ce soit sans l'avis d'un spécialiste !"*

### Attention danger

*"Ne jamais rien ramener à la maison sans l'aval d'un mycologue, c'est bien la recommandation de base",* confirme Jérôme De Greef. *"Récemment, j'ai retrouvé une amanite phalloïde dans le sac d'un participant à une promenade. Elle se confondait avec d'autres spécimens. L'homme était pourtant un habitué des promenades champignons... Il y avait de quoi tuer plusieurs personnes. On a eu chaud."* Se fier à la seule consultation d'un livre est donc tout à fait déconseillé. Il est illusoire et dangereux de vouloir déterminer un champignon à l'aide de quelques photos. Le seul moyen de distinguer les champignons toxiques des comestibles est d'avoir des connaissances précises sur les caractères distinctifs des différentes espèces. Ce qui ne s'improvise pas (1).

Prudente, Nicole s'abstient de ramasser quoi que ce soit. Elle préfère savourer avec les yeux *"les champignons serrés qui ressemblent à des poupées russes et les armillaires couleur de miel"*. Elle adore se nourrir d'histoires, comme celle du coprin noir d'encre qu'il ne faut pas accompagner d'alcool, car il contient une toxine, identique à l'antabuse, qui bloque la dégradation de l'alcool au niveau du foie pendant plusieurs jours. Ou encore le récit de la découverte, en 1991, d'Ötzi, une momie du néolithique, parmi les attributs de laquelle on

trouve des champignons, des polypores du bouleau, probablement à usage médicinal, enfilés sur une lanière de cuir. *"Je me régale de ce que j'entends, de la vision de la forêt, du bruit des pas, des commentaires parfois drôles ou inspirés que peuvent faire les uns et les autres, confirme-t-elle. Finalement, ces promenades sont de haut-lieux de spontanéité !"*

### Terre de champignons

La Belgique est connue comme une "terre de champignons". Elle est le troisième pays d'Europe en diversité de champignons, après l'Italie et la France. L'Ardenne et le Condroz, en particulier, sont les régions dans lesquelles on peut observer le plus grand nombre de variétés... Mais des promenades sont organisées à peu près partout, tout au long de l'année, car les champignons ne sont pas chiches et répondent toujours présents. Ne nous privons donc pas de découvrir in situ une jolie panoplie de noms, de formes, de couleurs et d'odeurs ! Rappelons-nous aussi que les champignons, riches en protéines, vitamines et minéraux, méritent d'être régulièrement au menu de nos repas.

Un dernier conseil : faire un petit tour au Centre d'interprétation du champignon, à Sainte Ode (2). Baptisé Champimont, il permet d'approcher le monde mystérieux et captivant des champignons grâce à une centaine de maquettes réalistes implantées dans un décor naturel reconstitué. Une salle de culture du pleurote, des projections et des microscopes complètent agréablement la visite. Celle-ci peut être prolongée chez soi en acquérant un programme très complet de détermination des champignons avec jeux, recettes et documentations.

// VÉRONIQUE JANZYK

(1) Les activités des cercles de mycologie permettent d'acquérir de bonnes connaissances de base.  
(2) Champimont, 2 Rechimont - 6680 Sainte Ode - 061/68.81.18. www.champimont.be Entrée adulte : 3 EUR.

>> Infos sur les promenades guidées : Association des mycologues francophones de Belgique : 042/50.52.01 - www.amfb.eu et Cercles de naturalistes : www.cercles-naturalistes.be

## Alimentation

## La tyrannie du bien manger

Nous sommes bombardés de messages qui prescrivent les bons comportements alimentaires à adopter pour être en bonne santé, se prémunir des maladies... et conserver la ligne. Le dernier dossier édité par l'ASBL Couples et famille porte un regard critique sur les diktats du bien manger.

Manger cinq fruits et légumes chaque jour, limiter les sucres et les graisses, éviter chips, sodas et pizzas, faire le plein d'omega 3, privilégier les produits frais, s'assurer d'apports journaliers en calcium, vitamines et oligo-éléments, consommer des collations saines, limiter la viande, calculer le nombre de calories consommées chaque jour... Les comportements alimentaires font l'objet de multiples injonctions. Il faut aussi veiller à ne pas prendre du poids, surveiller sa tension, son taux de cholestérol et de diabète et adapter son régime en conséquence. Sans parler des allergies et intolérances alimentaires. Ces conseils diététiques sont aujourd'hui tellement nombreux et parfois contradictoires qu'ils ne facilitent pas la tâche. A qui faire confiance ? Les recommandations des médecins, diététiciens, médias, industriels et marchands répondent bien évidemment à des intérêts différents. Quelle attitude adopter alors ? Comment mettre en pratique toutes ces recommandations quand le temps et le budget sont limités ? Comment faire pour que ces messages ne deviennent pas tyranniques, au point d'ajouter un stress et des

tensions supplémentaires à la vie familiale ? Autant de questions parmi d'autres qu'aborde le dernier numéro des Editions Feuilles Familiales, qui donne la parole à des parents, à des professionnels de la santé, à des personnes impliquées dans la production alimentaire.

### Une religion

*"A n'en pas douter, alimentation et santé sont liées et il convient donc de soigner l'une si l'on veut soigner l'autre, expliquent les auteurs. Cependant, les prescriptions donnent des accents si moralisateurs que ceux-ci provoquent un certain ras-le-bol. La nutrition semble parfois devenir une nouvelle religion avec ses dogmes, ses règles, ses obligations et interdits, ses tentations et ses 'péchés' lorsqu'on s'écarte de bonnes pratiques, de ses prêtres et gourous..."* Myriam Tonus, théologienne, nous invite dès lors, si l'on veut éviter les dérives des intégrismes, à adopter un regard critique sur le discours moral mis au service du culte de la santé.

L'énervement s'accroît encore lorsque l'on découvre que certains messages changent du

tout au tout. Ainsi, le beurre, accusé de tous les maux et banni de nos assiettes, est aujourd'hui réhabilité, les margarines végétales n'étant pas si miraculeuses que cela. Une cacophonie que décrit bien Andrée De Smet, médecin.

Un des effets néfastes de cette multiplicité des discours est l'anxiété qu'elle provoque. Les jeunes mamans sont l'objet de fortes pressions pour adopter l'allaitement maternel, les parents se demandent comment donner la meilleure alimentation à leurs enfants ; les adultes sont aussi inquiets de leur manière de s'alimenter.

Au niveau sociétal, la pression du "bien manger" a aussi ses effets pervers. Elle nous oriente vers une alimentation de plus en plus unifor-

misée et aseptisée, en raison des normes sanitaires imposées aux produits alimentaires. Par ailleurs, les campagnes de prévention véhiculent parfois des stéréotypes qui stigmatisent ceux dont le corps ne correspond pas à l'idéal de santé et de minceur.

### Conserver le plaisir de manger

*"Dans la vie quotidienne, il est pourtant possible de se préoccuper du bien manger en préservant un rapport paisible avec la nourriture et en ne faisant pas obstacle au plaisir ni à la convivialité",* écrivent les auteurs. Qui concluent leur dossier par une note positive : *"Le succès des émissions culinaires, ces dernières années, révèle l'attente du public pour une cuisine plaisir : des produits naturels et savoureux, la convivialité de la table, la beauté de la présentation, tous les sens convoqués autour de la table. Avec tous ces éléments, si une préoccupation éthique s'y ajoute, le repas peut être un moment de profonde humanité."*

// JD



>> La tyrannie du bien manger, ASBL Couples et familles, Editions Feuilles Familiales n°101 - 10 EUR (+ port) - A commander par tél : 081/45.02.99, fax : 081/45.05.98 ou email mcf@skynet.be Infos : www.couplesfamiliales.be

## Ado et déjà maman

A peine sorties de l'enfance, certaines jeunes filles sont propulsées dans une vie d'adulte. Elles "tombent enceintes par accident" ou parce qu'elles le désirent vraiment. Ainsi, leur vie change en quelques mois : de l'insouciance de l'enfance, elles passent aux responsabilités de parents. Pas facile de gérer une vie d'adolescente avec un bébé ; pourtant, certaines y parviennent.

"Aurélien n'a que 16 ans et elle attend un enfant (...). Elle dit qu'elle se sent prête pour qu'on l'appelle 'maman'..." (1) La chanson dont sont extraites ces paroles a remporté un certain succès auprès des jeunes. Comme la série de télé-réalité diffusée sur MTV, *16 ans et enceinte*, ou son pendant français diffusé sur M6, toutes deux bourrées d'émotions, qui suivent pendant six ou sept mois des ados américaines qui attendent un enfant. "Je n'ai que 14 ans. Malgré mon jeune âge, j'ai déjà envie d'être maman. Je m'occupe énormément de mon petit frère et les émissions télé n'arrangent rien..."", confie Aurelia sur un forum internet. Elle cherche le soutien de gamines qui, comme elle, désirent devenir mères.

### Enceinte, un choix ?

Question de mimétisme ou d'effet de groupe ? Influence de la télévision ou de la vie des stars, comme Jamie Lynn Spears, la petite sœur de la chanteuse américaine ? Réel choix, "accident" ou acte manqué ? Pour ces jeunes filles parfois juste pubères, les motivations à mener une grossesse à terme sont variées. Tandis que certaines désirent un bébé au plus profond de leur être, d'autres "doivent" faire face à une grossesse qui n'était pas programmée. Et le recours à l'avortement ou la mise à l'adoption ne s'envisage pas, pour elles, pour une question de délais dépassés ou de philosophie. "Dans mon travail avec des adolescentes, j'ai rencontré des filles qui avaient fait le choix de devenir mères", explique Sonia de Crane de l'asbl Axado (2). La situation est particulière à chaque fois. Il ne faut pas toujours dramatiser. Certaines ados sont de très bonnes mamans."

Entre désir de grossesse et désir d'enfant, les jeunes filles s'y perdent parfois un peu. "Souhaiter avoir un bébé, c'est, pour certaines, obtenir un nouveau statut, continue Sonia de Crane, avoir un projet de 'couple', s'affranchir de ses parents, sortir d'une enfance parfois difficile ou tout simplement se sentir exister. On peut voir cela aussi comme un appel à l'aide de l'adolescente qui n'a pas eu une bonne relation avec sa propre mère, qui n'a pas de modèle d'identification féminine... Le bébé sert alors à la maman. Une fusion s'opère entre lui et elle. Ou encore ce désir d'enfant comble un manque au niveau affectif."

### Adolescence, période chahutée

Le désir de grossesse, quant à lui, peut refléter le besoin de vérifier le bon fonctionnement de son corps. Il peut aussi traduire un comportement caractéristique de l'adolescence : celui des conduites à risques. Les adolescentes qui n'acceptent pas la transformation de leur corps, qui appréhendent mal leur vie sexuelle ou qui grandissent dans une famille où la sexualité est taboue ont tendance à culpabiliser de ces désirs. On constate qu'elles sont moins informées des moyens contraceptifs et donc, en utilisent moins souvent ou moins bien (3). Autre constat : même si les jeunes filles semblent connaître relativement bien les différentes méthodes de contraception, elles ne les utilisent pas à bon escient. De fausses croyances continuent également à circuler, comme l'absence de risque de tomber enceinte lors du premier rapport sexuel.

L'adolescence représente également une période d'insouciance. La ma-

rité des jeunes vivent, à cette période de leur vie, dans le moment présent. Difficile, donc, pour eux de se projeter dans l'avenir. L'utilisation de moyens contraceptifs est par essence inscrite dans une idée d'anticipation, qui ne correspondent pas à l'attitude désinvolte de certains ados.

Julie Baivier, intervenante sociale du Service d'aide et d'intervention éducative Tremplin, qui accompagne les mères adolescentes (4), a constaté que certaines jeunes filles, avant leur maternité, ont l'impression de se retrouver dans une "impasse". L'arrivée d'un enfant se profile, pour elles, comme un nouveau départ. "Ce bébé m'a un peu sauvé la vie", s'exclame Alice, 16 ans et maman d'un petit garçon de 6 mois. Avec une scolarité parfois difficile et le peu de perspectives d'avenir, fonder une famille devient une issue à leur marasme, comme un sens à leur vie.

### Entre rêve et réalité

"Les adolescents qui deviennent parents obtiennent un statut difficile à assumer, poursuit Sonia de Crane. Ils sont en même temps parents et mineurs." Souvent idéalisé, le bébé arrive avec sa dépendance et les soins à lui apporter : les nuits courtes, la régularité des repas, les couches à changer... Des impératifs que les jeunes mamans oublient parfois. La marge qui existe entre la réalité et le rêve est pourtant bien réelle. Sur Internet, on trouve parfois des filles devenues mères avant 18 ans conseillant d'autres qui souhaitent un bébé. Même si elles ne regrettent pas leur choix, elles leur ouvrent les yeux sur le quotidien et les difficultés rencontrées (financières,

### Quelques chiffres qui parlent...

En Belgique, elles sont trois pour mille à mener une grossesse adolescente (avant 18 ans). Une moyenne très basse comparée aux autres pays industrialisés : les États-Unis battent tous les records avec plus de cinquante pour mille (1). En Europe, le champion est le Royaume-Uni avec un ratio quasi neuf fois plus élevé que chez nous.

Certaines données socio-économiques ne sont pas à négliger. Le Hainaut, une des provinces les plus paupérisées du Royaume, est le plus touché par le phénomène. Autre constat : "A Bruxelles, un grand nombre de grossesses précoces concernent des filles étrangères, surtout venues d'Afrique subsaharienne, insiste Sonia de Crane. Dans ces pays, le poids de la culture influence la maternité. Les filles obtiennent un statut lorsqu'elles deviennent mères. Et la contraception y est moins bien perçue."

Le contexte familial joue aussi. Ce que constate l'asbl Axado : "Il existe un 'passage transgénérationnel' dans les grossesses : souvent, la maman de la jeune fille enceinte était elle-même une mère ado."

(1) Les États-Unis présentent un taux d'avortement très faible par rapport à d'autres pays industrialisés.

de temps...). Comme Gwendoline, 18 ans et maman depuis 4 mois : "Beaucoup de choses changent avec un enfant. C'est difficile. On ne peut plus faire grand-chose comme avant." Concilier la vie de parents et celle d'ado n'est pas une chose simple. Entre les études qu'on met de côté, les amis que l'on voit moins, les sorties dont on se passe, l'enfant accapare souvent une grande partie du temps.

### Maman entourée, bébé mieux géré

"Quand survient une grossesse chez une jeune adolescente, l'entourage familial, scolaire ou institutionnel reçoit simultanément trois mauvaises nouvelles, remarque le pédiatre français, Patrick Alvin. La première : 'elle a une vie sexuelle' ; la seconde : 'elle est enceinte' ; enfin la troisième et non des moindres : '...et si jamais elle l'avait cherché ? Aujourd'hui, l'adolescente enceinte est d'abord jugée coupable de n'avoir pas su gérer son 'devoir contraceptif'. Elle reste ensuite peu ou prou moralement fautive d'avoir fait une bêtise."

Pourtant, le soutien qu'elle trouve auprès des siens ou dans des institutions telles que les plannings familiaux lui permettra de s'épanouir dans la maternité et d'accueillir et d'élever son enfant dans les meilleures conditions. L'intervenante sociale du service Tremplin le confirme : "L'âge de la maman n'est pas un problème. Ce qui compte, c'est qu'elle ne soit pas seule, qu'elle soit bien entourée au niveau social et familial." Chacun doit y trouver son rôle : le papa de l'enfant fuira ou prendra ses responsabilités, les nouveaux grands-parents prennent parfois trop de place en se substituant aux jeunes parents ou au contraire, rejettent

leur fille ou leur garçon avec leur bébé... "Moi, ma mère et mes beaux-parents nous aident, mon copain et moi, pour garder notre enfant quand je suis à l'école", explique Gwendoline, 18 ans.

Si certaines adolescentes perdent pied une fois le bébé arrivé, d'autres mûrissent d'un coup. Elles s'investissent dans l'éducation de l'enfant, adoptent une vie plus calme, reprennent leurs études...

### Des aides en Belgique

Dans les faits, la plupart des mères adolescentes vivent en couple avec le père de l'enfant ou leur nouveau compagnon. Les autres sont encore chez leurs parents. Une infime proportion est hébergée dans des maisons maternelles (ndlr : maison accueillant des jeunes femmes en difficulté qui sont enceintes ou déjà mères).

"En Belgique, les structures qui peuvent aider les jeunes filles sont variées : services d'aide à la jeunesse (SAJ), aides en milieu ouvert (AMO), CPAS, plannings familiaux, Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE)..., énumère Sonia de Crane. Mais la coordination entre chacune d'entre elles est parfois difficile, du fait que ces institutions se connaissent mal." L'entourage scolaire de l'adolescente joue également un rôle de soutien durant la grossesse pour éviter le décrochage. Les éducateurs, les professeurs... peuvent se former à l'accompagnement des jeunes qui vivent une grossesse précoce. L'école tient également une place en amont, utile quant à l'information sur la sexualité et sur la contraception.

Un numéro gratuit d'écoute, le 103, peut notamment venir en aide aux jeunes qui se posent des questions sur leur sexualité, sur les relations amoureuses ou tout simplement sur leur avenir.

Le plus important reste que la jeune fille se sente entourée face à ce changement important de sa vie.

//VIRGINIE TIBERGHIE

L'arrivée d'un bébé est perçue par certaines adolescentes comme un nouveau départ.

La jeune fille doit se sentir entourée face à ce changement important de sa vie.



© Philippe Turpin/Beipress

(1) Extrait de la chanson *Aurélien* du Colonel Reyel, sortie en 2011.  
 (2) www.axado.be  
 (3) Berrewaerts J. et Noirhomme-Renard F., *Les grossesses à l'adolescence : quels sont les facteurs explicatifs identifiés dans la littérature ?*, Unité d'Education pour la Santé (UCL-RESO), 2006.  
 (4) 02/204.06.05 – www.tremplinsia.be

COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

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

- Rédigez votre annonce en lettres capitales sur papier simple.
- Effectuez votre virement sur le compte 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.
- 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 16/11 pour l'édition du 6/12 ; le vendredi 7/12 pour l'édition du 20/12.

Attention ! Vos petites annonces ne seront publiées que si nous recevons en même temps le texte de l'annonce, la vignette jaune et une copie de la preuve de paiement. Les petites annonces paraissent sous la seule responsabilité de leurs annonceurs.

# Auto

Modus 11/2009, 22.500km, ét.nf., boîte auto., robot 5 vitesses, 1000cm3, essence, 6,1/100km, porte vélo intégré, 8.700€ + 4 pneus hiv./jantes + 290€. 071-84.66.30 - philippe@bartexmat.com (A48174)

# Divers

AV: guitare classic Amada Made By Luby, model 46TT taille 4/4, état neuf, avec housse impeccable. 0472-87.67.24 Wavre-LLN. (D48138)

Artisan, bûcheron-grimpeur, élague ou démonte les arbres, rabotage des souches et broyage des branches. www.elagage.be - 0477-39.55.40. (D47161)

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. (D46897)

AV: matelas non-feu (CMHR43), jamais servi, réf.: Qualias 004394 du 17 sept., dim: 190/83/12, prix: 110 EUR. 0033-681.28.0193. (D48177)

AV: lave-vaisselle "Siemens", état neuf, inox, type SN25E810 EU, A+A, 300 EUR, 2 fauteuils médaillon mohair rose, 350 EUR. 02-767.67.12. (D48170)

Antenne satellite, nombreuses chaînes, livres ou abonnement en français, montage, réglage. 084-37.87.08 ou 0476-69.72.20. (D48153)

Cherche une personne pour partager frais de voyage en motorhome, aimant les animaux. 0477-36.05.45. (D48164)

AV: vélo d'appartement marque "Sven", excellent état, 75 EUR. 0475-78.67.94. (D48178)

Garnisseur en fauteuils, travail à l'ancienne, tissu, cannage, rempaillage, Maison Didot à Mozet. 081-40.04.80. (D47750)

AV: chaise roulante Invacare "Küschall Compact", pliable et légère + chaise de transfert pliable et légère. 069-22.23.79. (D48147)

AV: scooter méd. élect., mod. réc., marque conn., tte. opt., ét. excel., nf: 4.500€, vend: 1.500€, liv. à dom. poss., faut. roul. manuel nf, lég., pliab., ht de gamme, 250 E. 0478-11.57.31. (D48150)

Voiture collection James Bond 007, Aston Martin DB5, marq. Gama 1964, 200 E. Mercedes W196, 1954, fièche d'argent 500 E. 04-254.10.88. (D48151)

Voiturette élect. Invacare presq. neuve, avec ext. lit pr. tetra ou parapléjique + monte bordure - élév., 4000€ + autr. aides diverses. 081-30.14.21 - mercredi - jeudi de 8h30 à 10h30. (D48154)

AV: manteau fourrure "Baby Ocelot" T46-48, ét. neuf, coupe actuelle, 600 EUR. 0478-34.65.21. (D48125)

AV: collect. de 26 albums Artis, année 60-70, en bon état, 25 EUR, à enlever à Braine-le-Château. 02-366.93.71. (D48168)

# Emplois

Monsieur expérimenté, propose tout travail de maçonnerie et carrelage. 0472-39.69.18. (E48166)

Tango argentin, cours à Auderghem et Ixelles, jeudi et vendredi. www.tangoFrison.be - 0495-45.75.57 - 0495-55.90.44. (E48070)

# Immobilier

Silenrieux, àv. petite ferme en b. état, 32a, 3ch., sdb., cuis., liv., véranda, serre avec vignes, chff.c. maz., dbl. vitr. + volets, 3 gar., 180.000 EUR. 0478-74.10.80. (I48121)

Villa familiale à Rixensart, 5ch., rue calme, ss. issue, proch gare, comm., 165m2 /3 niv. + 1 niv. cave. lib mai, 335.000€. Blog infos, phot: http://reginevancoille.wix.com/39-av-albertine (I48167)

AV: Nieuport, appart. 6p., 100m plage, prix: 125.000 EUR. www.westlandvastgoed.be (Ref: SHD0308). (I48172)

# Location

Dame corr. et solvable, cherche pour août 2014 (fin de bail), petite maison ou appart. en ordre, prix max: 550 EUR. Plus d'infos 065-66.00.20 le soir. (L48180)

Soignies, penthouse neuf, 119m2 surf. habit., terr., lum., cuis.ég., 1ch., bur., sdb., chaud. gaz (PBE) et iso., prox. autoroute, 800m gare, lib: 1/01/13, 720€/m. chges. comp. 0472-10.16.18. (L48148)

# Mobilier

Lit Auping 1p, partie sup mobile av moteur et comm. élect, part. inf. mob. manuelle, roues blocage, somm. treillis ss. matelas, cadre bois, peu conv pr pers. malade, 175€. 0479-39.63.68. (M48182)

# Villégiature (Belgique)

Westende, digue, appt., 3ch., 7p., conf., spac., sup. vue, we, sem., mois, poss. gar. 069-54.77.89. - 0470-65.42.90. (V47151)

Knokke-Heist, Laguna beach, studio 2p., 25 EUR/nuit., studio 4p., 35 EUR/nuit., près lac Heist, 700m. mer, 8 min. à pieds gare Duinbergen, pisc. int. 0476-78.91.48 (préf. soir.) (V48079)

Séjour en ardenne, Alle/s/Semois, louez mag., appart. avec jard., terr., 2 à 4p. 061-50.13.72 ou 061-41.40.17. (V48106)

Westende, àl., tr. b. stud. mod., coin digue, v. mer, 2è ét., 4p., 1ch. sdp., tv., tt. conf., asc., libre du 22/12 au 6/01 et svts. 071-34.26.67 - 0478-72.07.05. (V48142)

Ard., prox. La Roche, ch. d'hôtes et gîtes, 2-10-20p., endroit calme. www.gitesdavid.be - 084-34.44.31 (V48130)

Lacs de l'Eau d'Heure, pied-a-terre, 3-4p., ds. anc.logis ferme, 2ch., cuis.sup.ég., douche, liv., tv, Internet, pk., loc. w-e., sem. ou plus, idéal randonnées. 0477-79.67.71. (V48027)

La Panne, appt., 4p. au centre et à 50m de la mer, 3è ét., tv, asc., terr., àpd. 175 EUR/sem. 0477-82.37.13. (V48169)

La Panne, appart. face à la mer sur la digue avec garage, 2ch., tt. conf., très lumineux, se loue tte. l'année du samedi au samedi àpd.: 350 EUR. 010-88.04.24 ou 0477-74.28.62. (V48052)

Coxyde digue, appart. 4p, 5e ét., 2ch., tv, radio cd, cuis.+liv. modernes, chff. c., Noël: 360 EUR. 0479-41.54.43. (V48158)

Westende, àl. tr.b.studio, 4e.étage, coin digue, tb.vue s/mer, 4 p., ent.rén., 1 ch. sdp., tt.conf., centre commerces, tv, asc., w-e. sem. qz. mois. 071-76.02.47 - 0478-91.57.53. (V48146)

Middelkerke, appt., face mer, 4p., 1ch., grd liv., cuis.ég., tt.conf., terr., 4è ét., facil. pk., àl. Noël: ven 21 au ven 28/12, Nouv.-an: mard 01 au dim 06/01. 060-21.22.79 - 0473-42.4.8.27. (V48161)

Lacs de l'Eau-d'Heure, gîte rur. de rêve, 3 épis, jusq. 9p., 3ch., 2sdb., cuis.sup.ég., f.o., idéal rando, vél., sp. naut., équit., pétano/place, Internet. 0477-79.67.71 - www.giteletilleul.be (V48026)

Coxyde, St-Ides., part. loue villa au calme, t.c., 4ch., sdb., douche séparée, w-e. sem., qz., Noël, Nouvel-an. 010-24.34.28 - 0475-61.10.52. (V48155)

La Panne, studio 4p., tt. conf., tv, vue s/mer, terr., pisc. int. ch., park. gratuit, libre vac. de Noël. 068-28.49.71 - 0479-58.90.24. (V48162)

Coxyde, appt., 2ch., 30m de digue, côté soleil, w-e, sem. 02/374.43.27. (V48171)

Coxyde, grd. rez, 8p., 3ch., 50m. digue, hyper équip., prox. centre, été: 650€/sem. (chges. comp.), sept: 300€/sem., touss.: 450€. 0479-49.86.11. (V47072)

Htes Fagnes, hameaux Xhoffraix, Longfaye, calmes, verdoyants, dép. promenades, vélo, vtt, ski, gîtes 3 épis, 2-4-6p., clairs, spac., large vue - http://loger.skynetblogs.be - 080-33.97.19. (V47018)

Détente en Ardenne (Bohan), ch. d'hôtes, 80 EUR, 2n. + déj., 2p., louer gîte 8p., fin d'année. 061-41.40.17 - 0472-54.90.36. (V47045)

La Panne, digue, face mer, appt. tt. c., pr. 6p., 3ch., 3è.ét., asc., liv. fac. mer, tv num.(ch. franco) sdb., cuis.ég. avec m-o, l-v, libre vac. de Noël. 0496-16.07.89 - FC731749@skynet.be (V48173)

# Villégiature (France)

Les 2 Alpes, 1650-3600m., appt. 4-6p., tt.conf., prix inter., 600€/s Noël - Nouv.-an, 400€/s du 5/01 au 8/02, navette gratuite au pied de l'immeuble. www.location-2alpes.com - 0498-29.44.19 (V48181)

Roquebrune, Menton, studio + jard. + gar., nov. déj., janv., avril, à 150m Cap Martin. 0478-25.86.19. (V48088)

Roquebrune, Menton, appt., 4p., tt. conf., bord de mer, tv, pk., déc., janv: 425€/sem, 810€/mois + mois d'été. 071-31.58.52. (V48163)

Ski nature, Hte. Provence, 1.800m, studio 4p., pieds des pistes, tt. conf., four, m.o., tv, lect. dvd, 300 à 350 EUR/sem. 0475-48.98.89 - alainbraibant@hotmail.com (V48132)

Ile d'Oleron, mais., 4p., 700m mer, cour clôturée libre mai à septembre (sauf août), 04-286.31.99 - http://www.moulin-oleron.com (V48165)

Côte d'Opale, Merlimont plage, appt., 2ch., sdb., liv., terr., sup. équip., gar., rdch., repos garanti. 0478-27.49.77. (V48129)

Villeneuve - Loubet, côte d'Azur 200m plage, quart. résid., grd. studio, été/hiv. 081-73.68.98. (V48152)

Skis aux pieds Les Saisies, Sav., 1700m, appart. de ht. stand., 6p., 2 sdb., 2ch., pisc., spa, linage, menage, pk. couv. inclus, sem. du 30 au 6/04, 800€. 0474-21.12.92. (V48157)

Menton, côte d'Azur, bord de mer, studio, appt., 2/3p., tt. conf. 068-28.25.75 ap. 19h et w-e. (V48179)

Les 2 Alpes, centr. station, appt. 6p., tt.rénov., ler ét., pl.sud, cabine 2 lits superp., séj., tv sat, 2 lits gigognes, cuis.sup.ég., ch. 2 lits jum., sdb, pk priv, local ski. 0497-449545. (V48149)

AV: St-Tropez, appart. en copropriété, septembre, meublé, 7 lits, lav-vaiss., gde. terr., pisc., à qqes. min. du port, prix inter. à disc. 02-775.16.00 préf. le soir. (V48156)

Ski, pied des pistes, Hte. Savoie, rég. Morzine-Avoriaz, bel appartement, photos par mail. 0475-56.59.20. (V48034)

Grospièrres (prent.rdes Gorges), mais.ég., 3/5 ou 6/8p., agrém. 2\*, sem: 570/840€/juil/août, 350/400€/juin/sept., mois: 350/400 de oct à mars sf. vac. 0033-475.89.90.61 - 0033-674.67.73.37. (V48117)

Hte. Savoie, St-Gervais, appt. 2/5p., tr. beau site, tt. conf., prox. pistes ski. 064-21.62.74 - 0476-59.87.56. (V48175)

# Villégiature (Autres pays)

Suisse, Hte. Nendaz, à 500m rem. mécan, près restos et comm., 2ch. 7 lits, vue sup., 2 terr. pl. sud, 600 à 1.100€/s, selon pér. - 081-40.26.33 ou 0475-49.00.18. montellier.maugeri@live.be (V48047)

Unique ! Suisse Valais, Ovronnaz, àpd: 295 E/sem. ttc. pr. loc., spl. appt. 2-6p., lux.ég., tr. ensol., imm.terr.sud, vue sup., prom., tennis, 3pisc. therm., ski, doc+photos. 02-653.35.25. (V46959)

Costa Blanca, Albir, prox. mer, appt. 2ch.+2 sdb., liv., terr., 9a., cuis., tvd, asc., gar., pisc., lessiv., tt. conf., très calme. 0478-27.49.77. (V48128)

Italie, Ombrie, Apennins, ds. oliveraie, maison de vac., calme, ttes commodités, gde. pisc., jardin, vue imprenable. 0495-59.19.18 - www.lepiatte.com (V48176)

Espagne sud, bord mer, appart. 4p., 1ch., 5e ét., vue mer, sdb., tennis, pisc., tv, comm. + restos à prox. 0479-41.54.43. (V48159)

Ski, Suisse Valais, superbe appart. 6p., grd. conf., cuis. ég., grde terr., pl. sud, alt. 1.500m, 600 EUR/sem. 081-65.50.11. (V48039)

Almuncar +Benidorm, appt., vue mer, 1ch., tv, sdb., liv., terr. sud, micr.-ond., 399 EUR/m. + ch., 899 EUR/m., 650 EUR/qz., 1 chien adm., pisc., park. 02-657.40.86 - 0477-59.47.33. (V48160)

Offres d'emploi

L'INSTITUT DE SCHAALTIN, SERVICE RÉSIDENTIEL POUR JEUNES PRÉSENTANT DES TROUBLES DU COMPORTEMENT, RECHERCHE (H/F):

> un chef-éducateur CDI - temps plein - entrée au 14 janvier.

Profil: diplôme de l'enseignement supérieur à orientation pédagogique, psychologique, sociale ou paramédicale - expérience de minimum 5 ans avec jeunes en difficulté - réussite des modules "pratiques managériales" et "stratégies d'organisation" de la spécialisation "Cadre du non-marchand" ou disposé à l'acquérir.

Envoyez votre candidature avec lettre de motivation et CV pour le 23 novembre au plus tard à Jean-Marie Paggen, Directeur, rue Cardijn 6 - 5364 Schaaltin - i.de.schaaltin@skynet.be

L'ASBL "ACRF", MOUVEMENT D'ÉDUCATION PERMANENTE, ENGAGE (H/F):

> un trésorier mi-temps - CP 329 (niv. 6) - entrée immédiate.

Profil: bonne connaissance des finances et de la comptabilité analytique - expérience indispensable - bénéficiaire d'un plan activa est un atout.

Plus de détails sur www.acrf.be

Envoyez une lettre de motivation avec CV pour le 30 novembre à ACRF, Léonie Gérard, Présidente, rue M. Jaumain 15 - 5330 Assesse ou leoniegerard@acrf.be

MMI "L'OLIVIER", MAISON DE REPOS ET DE SOINS À UCCELLE, ENGAGE (H/F):

> un technicien en maintenance temps plein - 38h - poste libre.

Plus de détails sur www.asbl-mmi.be Envoyez votre candidature à MMI, J.F. Maribro, RH, av. des Statuaires 46 - 1180 Uccle ou olivierressourceshumaines@asbl-mmi.be

//Domaine de Nivezé//

Des promotions irrésistibles



pour les personnes à mobilité réduite, vous accueille pour des séjours tout doux au cœur de l'hiver.

Choisissez les dates de votre séjour pendant les périodes suivantes : jusqu'au 21 décembre 2012 ou du 4 janvier au 22 mars 2013.

**Promotion Neige** : 7 nuitées en pension complète : 315 EUR.  
**Promotion Iceberg** : 14 nuitées en pension complète : 595 EUR.  
Lors de chaque séjour, un apéritif d'accueil vous sera offert !

Sur les hauteurs de Spa, le Domaine de Nivezé, maison de convalescence et de vacances de la Mutualité chrétienne, entièrement équipé



>> Domaine de Nivezé - Route du Tonnelet 76 - 4900 Spa. Retrouvez toutes nos promos sur www.niveze.be Infos : 087/79.03.13 ou 087/79.00.00 ou promo@niveze.be

//Intersoc-trip//

Voyage en Turquie et en Terre Sainte

Du samedi 23 février au samedi 9 mars, accompagnez-nous sur les traces du Christ et de ses apôtres au fil de leurs voyages et missions en Israël et dans le sud de la Turquie.

**Hébergement** : Logement dans des hôtels 4 ou 5\*.  
Pension complète (boissons non comprises) pendant le circuit en Turquie (5 premiers jours), demi-pension (boissons non comprises) durant le séjour en Terre Sainte (5 jours), formule all-in dans un hôtel 5\* à la riviera turque (4 jours).

**Au programme** : Myra, Pamukale, Antalya, Nazareth, Jérusalem et Bethléem.



**Prix** : 1.176 EUR en chambre double, chambre single : + 238 EUR

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

LIC A5654

en marche

LA SOLIDARITÉ, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Chaussée de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles  
02/246.46.27 - 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 Daloz - SECRÉTARIAT DE RÉDACTION - JOURNALISTES : Joëlle Delvaux - Philippe Lamotte - Virginie Tiberghien - ADMINISTRATION - PETITES ANNONCES : Carine Renquin - INTERNET : Jessy Doulette - 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<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> jeudis du mois (1<sup>er</sup> 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)

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

## Des livres en fête

La fin de l'année approche. Bientôt, il sera temps de penser aux cadeaux qui trôneront sous le sapin. Et pourquoi ne pas offrir un livre ? En Marche a sélectionné quelques belles lectures.

## Une cuisine grande comme un jardin

Voilà un livre de cuisine qui met l'eau à la bouche rien qu'en le feuilletant. Pourtant, aucune photo alléchante des plats préparés mais des dessins-peintures de fruits et légumes. Avec son très grand format et son allure "livre d'enfants", ce recueil de recettes est peu pratique dans la cuisine auprès des fourneaux. Néanmoins, celles-ci valent la peine d'être testées. Les enfants pourront, eux aussi, s'improviser chefs-cuistots. Au menu, fruits et légumes parfois méconnus revisités dans des plats surprenants.

>> **Une cuisine grande comme un jardin** • Alain Serres et Martin Jarric • Ed. Rue du monde • 2004 • 64 p. • 23,90 EUR.



## Un peu de bois et d'acier

Elément anodin d'un paysage, et pourtant..., il est mis à l'honneur dans une bande dessinée. Un simple banc public peut vivre ou assister à des dizaines d'histoires. Amourettes entre adolescents, passants nonchalants, sans-abri fatigués, papotes de grands-mères..., il en a vu, il en a entendu ! Étonnant d'avoir pris un banc pour héros de BD. Mais autour de lui, ce défilé de personnages "muets" (le livre est dénué de tout phylactère) l'anime. Cet objet de bois et d'acier devient dès lors un réel personnage et l'on s'attache à son histoire. En refermant ce livre, le lecteur aura sûrement une toute autre vision d'un banal banc public.

>> **Un peu de bois et d'acier** • Chabouté • Ed. Vents d'Ouest • 2012 • 336 p. • 33 EUR.



## 365 recettes pour être positif ou zen



2013 sera positif et zen grâce à ces deux "agendas blocs-notes" perpétuels. Des petites citations à méditer, ainsi que de jolis dessins, embellissent chaque jour de l'année. Le Dalaï-Lama, Marguerite Yourcenar, Saint Augustin... rythmeront le temps qui passe. Ce calendrier perpétuel n'est pas vraiment réutilisable d'année en année. Sa fonction "bloc-note" prend le pas sur celle d'agenda. Les pages doivent être détachées de jour en jour pour arriver jusqu'au 31 décembre.

>> **365 jours pour être positif/zen** • Ed. du Chêne - Hachette livre • 2012 • 12,05 EUR.



## L'Ardenne d'une rive à l'autre

Le photographe et auteur Dimitri Crickillon est un passionné des oiseaux et de la nature. Il offre ses plus beaux clichés de l'Ardenne dans un ouvrage apaisant. Le long des rivières belges, la nature peut être surprenante : tantôt une biche et son jeune faon les traversent, tantôt une cigogne noire les survole. Tel un carnet de route, Dimitri Crickillon nous décrit, dans cet ouvrage illustré, ses journées de l'aube au crépuscule, tapi dans une barque ou sur les berges à l'écoute de la nature.

>> **Rivières. L'Ardenne d'une rive à l'autre** • Dimitri Crickillon • Ed. Weyrich • 2012 • 192 p. • 30 EUR.



## La main aux urnes

Le caricaturiste belge Frédéric du Bus revient avec de nombreux dessins parus dans la presse cette dernière année écoulée, compilés dans un recueil.



Son domaine de prédilection : l'actualité, qu'il s'amuse à croquer. De la politique belge avec le gouvernement Di Rupo à la situation économique en Europe, en passant par les élections françaises, le printemps arabe... ou plus léger, l'émission télévisée *The Voice*, l'année 2012 est passée au crible. Du rire aux larmes (de joie), ces caricatures sont transpercées d'un humour bien belge, grinçant mais attendrissant.

>> **La main aux urnes** • Frédéric du Bus • Ed. Renaissance du livre • 2012 • 64 p. • 14,99 EUR.

## Les Belges du bout du monde



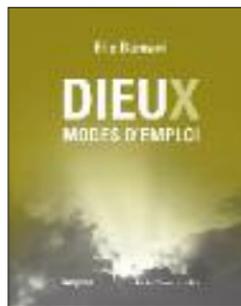
Voilà un recueil qui fera voyager le lecteur autour du monde et cela, grâce à des Belges installés aux quatre coins de la planète. Qu'ils travaillent dans un hôtel le long d'une plage paradisiaque à Bora Bora, qu'ils pratiquent la médecine au Burundi ou encore qu'ils soient chocolatiers en Indonésie, ces aventuriers ont un jour décidé d'élargir leurs horizons en s'expatriant et ils ne l'ont pas regretté. Ils partagent ce bonheur dans ce livre, après avoir témoigné sur les ondes et à la télévision dans l'émission des *Belges du bout du monde*, animée par Adrien Joveneau. Un ouvrage qui fera rêver les globe-trotteurs en herbe...

>> **Les Belges du bout du monde** • Adrien Joveneau et Frédérique Thiébaud • Ed. Racine • 2012 • 224 p. • 19,95 EUR.

## Dieux, modes d'emploi

La religion est de retour en force dans nos sociétés. Cet ouvrage richement illustré tente de montrer comment, de par le monde et peu importe la confession, l'homme vit sa foi au quotidien. Cette spiritualité, ce besoin de faire sens... se rencontrent aux quatre coins du globe. Différences et ressemblances, toutes imprégnées d'une dimension sacrée, sont dépeintes. Ce livre nous fait ouvrir les yeux sur le monde qui nous entoure. Une exposition du même nom et sur ce thème se tient en ce moment au Petit Palais du Musée des Beaux-Arts de Paris et ce, jusqu'au 3 février.

>> **Dieux, modes d'emploi** • Elie Barnavi • Ed. André Versailles • 2012 • 270 p. • 35 EUR.



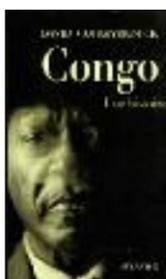
## La princesse qui pète

Quelle petite fille n'a pas rêvé de devenir une belle princesse ? C'est le souhait d'Emma. Mais les princesses ont de bonnes manières. Et malheureusement, la petite fille est souvent prise de crises de pets. Avec son doudou, elle va tenter de trouver une solution. Cette histoire rigolote est superbement illustrée par des dessins très colorés. Idéal pour accompagner le stade anal des enfants. Dès 3 ans.

>> **La princesse qui pète** • Maud Rogiers • Ed. Alice Jeunesse • 2013 • 32 p. • 11 EUR.



## Congo, une histoire



Il ne faut pas être un passionné du Congo, ni même y avoir mis les pieds ne fût-ce qu'une seule fois, pour se laisser happer par cet ouvrage, enfin traduit en français, best-seller bien au-delà de la Flandre. Ni essai, ni traité d'histoire, ni reportage journalistique, *Congo, une histoire* a la particularité de retracer plusieurs siècles à partir de sources classiques et rigoureuses mais aussi de rencontres d'hommes et de femmes inconnus qui, à leur manière, ont fait l'histoire plus que tourmentée de ce territoire gigantesque. Difficile de ne pas en sortir groggy...

>> **Congo, une histoire** • David Van Reybrouck • Ed. Actes Sud • 2012 • 718 p. • 31,85 EUR.

## Sur le zinc

Frites de salsifis, ravioli de betteraves, macarons de boudin noir béarnais, limonade café, glace chicorée... Une soixantaine de recettes donnent au cuisinier amateur, mais passionné d'expérimentation, les clés pour mettre les petits plats dans les grands. Le chef français, Yves Camdeborde – d'autant plus connu qu'il est membre du jury d'une de ces émissions culinaires à succès – entend faire redécouvrir le goût du hors-d'œuvre. Non sans un brin de chauvinisme, mais avec nombre d'idées, il offre de remplacer savoureusement les gâteaux apéritifs "bourrés d'acides gras saturés".

>> **Sur le zinc** • Yves Camdeborde et Yves Duronsoy • Ed. Michel Lafon • 2012 • 143 p. • 25,95 EUR.



## L'agenda de Servais

Pourquoi, en 2013, ne pas tourner le dos aux agendas électroniques, miniatures et autres carnets purement fonctionnels et opter pour un bel objet susceptible d'accompagner les 365 jours à venir ? Pour illustrer son nouvel agenda, la maison Weyrich a fait une nouvelle fois appel à l'illustrateur et scénariste Jean-Claude Servais, amateur de paysages champêtres, de jeunes femmes sylvestres et, cette année tout particulièrement, de tableaux empreints de magie et de sorcellerie.

>> **Agenda Servais 2013** • J-C. Servais • Ed. Weyrich • 2012 • 140 p. • 16 EUR.



Pour commander des livres, vous pouvez vous adresser, par écrit, au Service Librairie d'En Marche :

- Soit par courrier : Service Librairie, En Marche, Chaussée de Haecht 579 BP 40 à 1031 Schaerbeek.
- Soit par email : enmarche@mc.be
- Soit par fax : 02/246.46.30.

Veuillez bien préciser vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone. Attention, les délais de livraison peuvent varier selon les disponibilités du stock.

Une réduction de 10% sur le prix public est accordée (frais de port en supplément). Une facture sera jointe au colis.



© A.M. Jambou

## Plus d'un million de diabétiques en 2030 ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré le 14 novembre journée mondiale du diabète. Elle tire la sonnette d'alarme. La situation est grave : on compte plus de 346 millions de diabétiques dans le monde et ce nombre pourrait doubler d'ici 2030. Mais cette évolution n'est pas inéluctable, nous pouvons agir et même faire reculer la maladie.

Le diabète touche un Belge sur vingt. Précisions utiles cependant, il existe plusieurs types de diabète : le diabète de type 1, le diabète de type 2 et le diabète de grossesse (qui concerne 2 à 5 % des femmes enceintes) ; tous n'ont pas la même prévalence. Le diabète de type 1 (lorsque le pancréas ne produit pas assez ou plus du tout d'insuline, indispensable pour que le glucose pénètre dans les tissus et organes) concerne 10 à 15 % des personnes diabétiques. Il débute plus fréquemment chez les moins de 30 ans. Le diabète de type 2 (lorsque les tissus et organes n'acceptent plus l'insuline) est le plus fréquent : il concerne 85 à 90 % des personnes diabétiques et est souvent lié à un surpoids.

Pour tous les diabétiques, le traitement comprend une alimentation adéquate, une bonne hygiène de vie, une surveillance de la glycémie et des contrôles et examens complémentaires. Les diabétiques de type 1 doivent, en plus, réaliser des injections d'insuline tous les jours.

Les acteurs de santé le constatent : le nombre de diabétiques de type 1 et surtout de type 2 augmente rapidement. On parle aujourd'hui d'une véritable épidémie.

### Le diabète de plus en plus fréquent

Des données sur la consommation d'anti-diabétiques recueillies par la Mutualité chrétienne, il ressort qu'entre 2001 et 2011, le nombre de diabétiques est passé de 319.000 à 542.000 en Belgique, soit une augmentation de près de 70 %. Cette hausse impressionnante est observée dans toutes les catégories d'âge, y compris chez les enfants et les jeunes. Elle atteint même un pic chez les enfants de 7 à 12 ans : le nombre de diabétiques y a doublé en dix ans. Près de 10.000 enfants et jeunes de moins de 25 ans souffrent déjà de la maladie. Le diabète s'observe néanmoins principalement chez les adultes : 91 % des diabétiques ont plus de 45 ans. Le nombre de patients diabétiques augmente chaque année d'un peu plus de 5 %. Si cette tendance perdure, plus d'un million de personnes souffriront du diabète en 2030.

### L'impact sanitaire et financier est énorme

La maladie peut affecter considérablement la qualité de vie des patients. Maladies cardiovasculaires, troubles rénaux, affections oculaires et ulcères aux pieds sont autant de complications possibles à mesure que l'âge avance. Le diabète est ainsi la principale cause de cécité.

Les coûts liés au traitement du diabète et aux complications sont énormes : plus de 2 milliards d'euros soit en moyenne 4.600 euros par an, par patient diabétique. Au rythme actuel de propagation de la maladie, dans 20 ans, le traitement du diabète représenterait 10 % du budget des soins de santé !

Outre l'impact sanitaire et financier, les personnes atteintes de diabète souffrent d'injustice et d'incompréhensions. Elles doivent parfois faire face à une certaine discrimination, entre autres pour l'accès à certaines professions.

### Lutter contre le diabète, c'est l'affaire de tout le monde !

La science pointe un certain nombre de facteurs de risque pour le diabète, comme l'hérédité et l'âge, sur lesquels nous n'avons aucune influence. Mais il en existe d'autres sur

lesquels nous pouvons agir, comme par exemple le surpoids, voire l'obésité, ou encore l'accumulation de graisse à la ceinture abdominale et le manque d'activité physique. Aux Etats-Unis, l'obésité est la première cause du recul de l'espérance de vie. En Belgique aussi, la dernière enquête de l'Institut scientifique de Santé publique (ISP) montre que le nombre d'enfants et d'adultes en surpoids ou obèses n'a cessé d'augmenter ces dix dernières années. La situation est particulière-

ment inquiétante à Bruxelles où le nombre d'enfants obèses a quasiment doublé en dix ans. Le gradient social a aussi un impact, il y a plus d'obèses et de diabétiques dans les milieux défavorisés.

Les recommandations sont simples pour prévenir le diabète de type 2 : bouger plus et manger sainement. A cet égard, la Mutualité chrétienne participe, entre autres, activement à la promotion de l'activité physique pour tous.

Mais au-delà de la prévention, du suivi des professionnels et de la responsabilité individuelle, il y a aussi des responsabilités politiques. Un aménagement du territoire qui favorise la mobilité douce, le vélo, la marche à pied promeut l'activité physique. Une taxation plus importante des aliments et boissons riches en sucre et en graisse, et moindre pour les fruits et légumes par exemple, peut aussi influencer les habitudes alimentaires. La qualité des repas dans les cantines des écoles aura, quant à elle, un impact sur la santé des enfants, etc.

Lorsque toutes ces actions sont combinées, que cela devient l'affaire de tout le monde, les résultats suivent. La Finlande en est l'exemple. En menant une campagne systématique et concertée, ce pays a réussi à enrayer l'augmentation du diabète.

**Notre mode de consommation, nos habitudes de vie "moderne" nous rendent malades : le nombre de diabétiques explose avec des conséquences dramatiques en termes de santé et de coût. Cependant le remède est simple : bouger plus et manger sainement. Et ça peut fonctionner ! C'est l'affaire de tout le monde. La Mutualité chrétienne participe à la mobilisation.**

## ça se passe

### // Conviction et action

Le samedi 24 novembre de 9h30 à 16h30, le Cefoc organise une journée de réflexion sur la cohérence entre nos convictions et nos actions : "Face aux contradictions de la vie, chercher un chemin de cohérence". Prix : 5 EUR.

Lieu : 3, rue de l'Eglise St-Philippe - 5600 Philippeville

Rens. > 081/23.15.22 • www.cefoc.be

### // Spectacle musical

Le dimanche 25 novembre à 15h30, le musicien Raphy Rafaël présente son spectacle : "Zahori en plein cœur" à l'occasion des 20 ans de l'institution du Délégué Général aux droits de l'enfant.

Lieu : Studio 4 de Flagey - 1050 BXL

Rens. > 0476/74.84.04 • www.raphy-rafael.com

### // VIH

Le dimanche 25 novembre à 17h, Rainbowhouse organise une pièce de théâtre témoignage : "VIH/Se libérer du tabou" au HIV-Café.

Lieu : 42, rue du Marché au Charbon - 1000 BXL

Rens. > 02/503.59.90 •

www.rainbowhouse.be

### // Maison de repos

Le mardi 27 novembre de 8h à 16h, l'ADMR organise une journée de formation pour les professionnels des maisons de repos : "Bien-être et plaisirs au cœur des soins".

Lieu : La Marlagne - 5100 Wépion

Rens. > www.admrnet.be

### // Aide à domicile

Le mardi 27 novembre de 15h30 à 18h15, la chaire Max Bastin organise une conférence : "Les transformations du régime de care belge dans une perspective européenne. Quels systèmes d'aide à domicile pour les personnes âgées dépendantes?"

Lieu : 111-115, bld Anspach - 1000 BXL

Rens. > florence.degavre@uclouvain.be

### // Industrie bancaire

Le mardi 27 novembre à 20h30, les Grandes conférences catholiques organisent une conférence : "Les défis de l'industrie bancaire européenne". Prix : 25 EUR.

Lieu : Square Brussels Meeting Centre - 1000 BXL

Rens. > 02/543.70.99 •

www.grandesconferences.be

### // Formation bureautique

De janvier à juin, le Centre Européen du Travail propose une formation en bureautique pour les demandeurs d'emploi. Séance d'information le mercredi 28 novembre à 10h.

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

Rens. > 081/83.05.19 • http://www.lillon.be

### // Sida

Le jeudi 29 novembre de 19h à 22h, le CHU de Liège organise une conférence "Ensemble contre le Sida". Prix : 15 EUR.

Lieu : Sart Tilman - 4000 Liège

Rens. > 04/270.31.90

### // Ressources humaines

Jusqu'au 14 décembre, le Réseau wallon de lutte contre la pauvreté présente une exposition photos de Fabienne Denoncin autour du thème "Ressources humaines". Photographies de la population wallonne qui regorge d'ingéniosité pour vivre, survivre, "tenir" au quotidien...

Lieu : 12, rue Marie-Henriette - 5000 Namur

Rens. > 081/31.21.17

### // Médias et cohésion sociale

Le jeudi 29 novembre de 9h30 à 17h30, Média Animation vous invite à découvrir et stimuler la pratique des médias pour la cohésion sociale et la participation dans les quartiers.

Lieu : Halles de Schaerbeek - 1030 BXL

Rens. > 02/256.72.33 • www.linc-vzw.be

### // Lien parent/enfant

Le jeudi 29 novembre de 8h30 à 16h30, l'asbl Espace Rencontre Bruxelles organise une journée d'étude : "Média et créativité dans le soutien du lien parent/enfant". Prix : 60 EUR.

Lieu : 40, rue Washington - 1050 BXL

Rens. > 02/742.22.64

### // Pièce de théâtre

Le vendredi 30 novembre et le 1<sup>er</sup> décembre à 20h, la troupe Cour et Jardin vous invite à son spectacle : "Le bonheur ça n'arrive pas qu'aux autres". Prix : 9 EUR.

Lieu : 1, pl. Dauginet - 5080 Emynes

Rens. > 081/56.82.23 • info@crlb.be

### // Intelligence

Le mardi 4 décembre de 18h30 à 20h, l'UCL-IPSY organise une conférence : "Les défis de l'identification du haut potentiel".

Lieu : 10, pl. Cardinal Mercier - 1348 LLN

Rens. > 010/47.45.47 •

http://www.uclouvain.be/ipsy.html

### // Paix au Proche-Orient

Le mardi 4 décembre à 20h, les Amis de la Galilée organisent une conférence sur la paix en Terre Sainte dans le contexte des violences au Proche-Orient.

Lieu : 40, rue des Prémontrés - 4000 Liège

Rens. > 04/368.73.93 •

amisdelagalilee@skynet.be

### // Justice

Le mercredi 5 décembre à 10h et 19h, un spectacle de théâtre-action : "S'informer Justice!?" est organisé. Pour toute personne qui s'interroge sur la justice.

Lieu : 10, Av. de Belle-Mine - 5300 Andenne

Rens. > 085/84.24.30

### // Rétinopathie pigmentaire

Le samedi 8 décembre de 14h à 17h40, la SGOF organise une conférence internationale : "Rétinopathie pigmentaire, le point sur les thérapies actuelles et à venir".

Lieu : 1, Onderbergen - 9000 Gent

Rens. > 082/61.46.11 • www.retinapigmentosa.be

### // Action Damien

Le samedi 8 décembre, l'Action Damien organise une séance d'information pour toute personne intéressée à participer à ses chantiers.

Rens. > 02/245.79.08 • www.actiondamien.be

### // Marcher

Le mardi 11 décembre de 12h à 14h, les Midis Santé organisent une rencontre avec David le Breton, écrivain et auteur de "Eloge de la marche, des chemins et de la lenteur".

Lieu : 1, rue de Saint-Antoine - 7021 Havré

Rens. > 065/87.96.14 •

http://observatoiresante.hainaut.be

### // Information et média

Le samedi 15 et dimanche 16 décembre de 9h30 à 16h30, le Cefoc organise un week-end de formation : "S'informer au 21<sup>e</sup> siècle : est-ce possible?". Prix : 55 EUR.

Lieu : La Marlagne - 5100 Wépion

Rens. > 081/23.15.22 • www.cefoc.be

### // Retraite de Noël

Du vendredi 23 au mardi 25 décembre à 14h, l'Abbaye de Brialmont propose de vivre Noël au monastère. Possibilité de vivre la retraite en séjour ou de participer seulement aux conférences.

Lieu : Abbaye de Brialmont - 4130 Tilff

Rens. > 04/388.17.98 • www.brialmont.be

### // Pétrole

Le jeudi 29 novembre de 8h30 à 17h30, l'ABECE organise un colloque sur les conséquences du pic de pétrole sur notre quotidien. Prix : 60 EUR.

Lieu : Campus de Nimy - 7000 Mons

Rens. > www.abece.be