



Les soins à l'épreuve de l'interculturel

PAGES 6 ET 7

© Photo Alto

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



© Florence Lallemand

Reportage

“Vis ma vie”

Des combinaisons spéciales permettent de se glisser dans la peau d'une personne âgée ou d'un hémiparétique. Des élèves du secondaire l'expérimentent avec l'ASBL Solival.

PAGE 5

Alimentation

Pour ou contre le lait?

Objet de controverse, le lait est tantôt érigé en fondamental de l'alimentation, tantôt mis en cause. Calcium, lipides, lactose, protéines, tous ces apports sont-ils vraiment souhaitables?

PAGE 6

Internet

Gare aux arnaques!

Le phishing (hameçonnage) est une méthode utilisée par les fraudeurs pour soutirer des informations privées aux internautes. Comment ne pas se faire attraper?

PAGE 2

Finances

Succès fulgurant pour New B

A peine annoncé, le projet de banque coopérative récolte plus de 30.000 sympathisants. Une alternative éthique et solidaire. Et maintenant?

PAGE 3

© Gérard Houin/BELPRESS

Conseils juridiques

Règlement collectif de dettes : quel montant pour vivre ?

Lorsqu'une personne est surendettée, elle peut demander un règlement collectif de dettes au tribunal du travail. Un médiateur de dettes est alors désigné. Son rôle ? S'accorder avec les créanciers pour le remboursement des dettes, tout en préservant un budget suffisant à la personne surendettée pour le paiement de ses charges courantes.

Une fois admise en procédure de règlement collectif de dettes, la personne surendettée va devoir rencontrer le médiateur qui lui a été désigné par le tribunal du travail. Ensemble, ils vont établir un budget, c'est-à-dire dégager les rentrées d'argent et les charges auxquelles la personne surendettée est confrontée. Les débiteurs de revenus (employeur, syndicat, Capac, CPAS, etc.) de la personne surendettée sont obligés d'effectuer tout paiement entre les mains du médiateur de dettes. Un compte bancaire de médiation est spécialement créé pour recevoir ces versements.

Payer les charges courantes

De ce compte, le médiateur de dettes prélève un pécule et le verse chaque mois à la personne surendettée pour qu'elle paie elle-même ses charges courantes. En effet, le rôle du médiateur n'est pas de gérer le budget de la personne surendettée. C'est à elle de payer les dépenses de la vie courante dites "incompressibles", c'est-à-dire celles qui ont un caractère récurrent (loyer, nourriture, transports, vêtements, téléphone, énergie, etc.) et celles dont les échéances sont éventuellement autres que mensuelles (assurances, redevances, taxes, etc.).

En principe, le pécule de médiation est égal à 1.059 euros, augmenté de 65 euros par enfant à charge.

Le pécule est censé permettre à la personne surendettée de faire face à ses charges tout en menant une vie conforme à la dignité humaine. Le surplus, quand il existe, est donc consacré au remboursement des créanciers.

La personne surendettée peut contester le montant fixé par le médiateur de dettes. Elle doit alors demander au juge d'arbitrer le différend.

Seuil des revenus insaisissables

Pour l'année 2013, le pécule de médiation est égal à 1.059 euros, augmenté de 65 euros par enfant à charge. Ce montant correspond, en effet, au montant des revenus (cumulés et nets) qui ne peuvent pas être saisis ni cédés (on parle de seuil de revenus insaisissables). Ce montant est accordé à la personne surendettée pour autant que ses revenus soient au moins équivalents à ce seuil.

A cela, s'ajoutent les allocations familiales qui doivent entièrement être reversées à la personne. Pas question qu'elles servent à rembourser les créanciers.

Limite absolue du RIS

À titre exceptionnel, au cours de la phase amiable du règlement collectif de dettes, le juge peut autoriser le médiateur de dettes à descendre le



© Philippe Turpin / BELPRESS

pécule sous ces limites. Cependant, il ne peut pas le réduire en-dessous du montant du revenu d'intégration sociale (RIS) qui est de :

- > pour une personne ayant charge de famille : 1068,45 euros,
- > pour une personne isolée : 534,23 euros,
- > pour une personne cohabitante : 801,34 euros.

Pécule indexé

Même si le pécule de médiation ne peut pas être inférieur au RIS, il est évident que ce montant ne permet pas de mener une vie conforme à la dignité humaine. C'est pourquoi de nombreuses personnes surendettées sont contraintes d'introduire des demandes d'aide auprès du CPAS dont elles dépendent.

Depuis 2012, le pécule de médiation doit être automatiquement indexé chaque année, à la date anniversaire de l'admission par le tribunal du travail, sur la base de l'indice santé. Cette indexation est réalisée tout au long de la durée du plan. Cela permet au moins à la personne surendettée de recevoir un pécule adapté à l'augmentation du coût de la vie.

// OLIVIER BEAUJEAN, ASBL DROITS QUOTIDIENS

En français svp!

> Comme Adam et Eve ou Roméo et Juliette, le créancier et le débiteur sont indissociables, même si leur relation est souvent moins romantique. Le débiteur doit de l'argent au créancier : il a une dette envers lui. Le créancier a une créance envers le débiteur, c'est-à-dire qu'il a le droit de lui réclamer l'argent que le débiteur lui doit.

> On entend par **enfant à charge** toute personne de moins de 25 ans accomplis, qui, en 2012, ne dispose pas de ressources annuelles nettes supérieures à 3.000 euros (parent cohabitante) ou à 4.332 euros (parent isolé) et pour laquelle le titulaire des revenus prend en charge les frais d'hébergement, d'entretien ou d'éducation.

>> 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

Sécurité informatique

Gare aux arnaques sur internet

Des messages annonçant à l'internaute qu'il est l'heureux gagnant d'une loterie ou d'un smartphone dernier cri, qui lui demandent de confirmer le mot de passe de l'accès à son compte bancaire ou de régler au plus vite une facture impayée auprès d'un fournisseur ? Ce phénomène est connu sous le nom de "phishing". L'internaute peut dès lors être considéré comme un petit poisson auquel on tend un hameçon pour essayer de l'attraper.

Le "phishing", ou encore l'"hameçonnage", est une méthode utilisée par des fraudeurs afin de soutirer à l'internaute des renseignements personnels dans le but de voler son identité, son argent ou encore de s'emparer de ses accès vers divers sites. Date de naissance, numéro de carte de crédit, accès au PC banking, compte Paypal, eBay, messagerie électronique ou instantanée, ou encore comptes sur les réseaux sociaux tels que Facebook ou Twitter : autant de cibles diverses et variées !

La créativité des "pêcheurs" est sans limite. Certains sont même devenus experts en la matière et usent de techniques de plus en plus bluffantes. La plus courante est d'envoyer à un grand nombre de victimes potentielles des courriels qui semblent authentiques, alléchants, ou encore alarmants et n'ayant qu'un seul objectif : faire cliquer sur l'un des liens que ces courriels contiennent et... accéder à des sites infectés par des virus ou par d'autres logiciels malveillants. La simple visite de ces sites peut être suffisante pour infecter un ordinateur.

Quelques règles de base

Aux utilisateurs de messagerie électronique qui reçoivent probablement tous les jours de nombreux courriers indésirables ("spam") : la vigilance est toujours de mise.

- Une banque ne demandera jamais à un client de lui communiquer ses accès bancaires ni les informations de sa carte bancaire.
- Ne pas ouvrir les e-mails de personnes ou entreprises que l'on ne connaît pas.
- Ne jamais répondre à un e-mail et ne pas cliquer sur les liens qu'il contient si l'on a le moindre doute.
- Ne pas hésiter à prendre contact avec la banque ou le service à la clientèle de l'organisme en question, via leur site ou numéro de téléphone officiels.



La vigilance est toujours de mise.

- Lorsque l'on reconnaît un message de "phishing", supprimer immédiatement celui-ci.

Comment reconnaître les messages de "phishing" ?

> Ils veulent faire exécuter une action. Dans la plupart des cas, au nom d'une société digne de confiance, il est demandé de changer ou de fournir son mot de passe, des informations personnelles ou des identifiants pour une connexion à un service en ligne. Dans de rares cas, l'expéditeur demande d'envoyer de l'argent (via des cartes prépayées ou des transactions Western Union) pour aider un ami en détresse financière à l'étranger et promet en échange un pourcentage financier ("scam" ou "fraude 419" (1)), ou pour proposer un accès plus sécurisé au système bancaire, un meilleur antivirus, la livraison d'un smartphone, plus de chance dans le futur, etc.

Face à ce type de message, il s'agit de se poser les questions suivantes :

- La proposition n'est-elle pas trop belle pour être honnête ?
- N'essaye-t-on pas de m'effrayer (au nom d'un problème de facturation ou de sécurité informatique par exemple) ?
- Est-ce que je connais l'expéditeur ? Est-ce sa véritable adresse e-mail ?
- Est-ce normal que cette personne ou cette institution me demande cette action ?
- Leur ai-je déjà communiqué mon adresse de messagerie ?

- Le message contient-il des éléments personnalisés permettant d'identifier sa véracité (numéro de client, nom de l'agence, etc.) ?

> Ils contiennent souvent des petites erreurs.

Il s'agit de faire attention aux détails. Plusieurs éléments caractéristiques aux escroqueries doivent retenir l'attention :

- Il y a des fautes de grammaire ou d'orthographe.
 - Il y a des petites anomalies dans l'adresse de l'expéditeur ou dans les adresses web en lien. Quelques exemples :
 - info@votrebanque-support.be au lieu de ...@votrebanque.be,
 - votrebanque.com au lieu de votrebanque.be,
 - appel.com au lieu de apple.com
- Il s'agit de ne pas se laisser tenter même si l'adresse semble familière.

Attention aussi aux sites factices reproduisant, par exemple, celui des banques ou organismes financiers, et qui ne seraient pas accessibles en connexion sécurisée (adresse commençant par http au lieu de https).

Ces quelques conseils de vigilance sont à la base d'un usage du Net en toute sécurité. Bon surf !

//JESSY DOULETTE, AVEC L'APPORT DU SERVICE SÉCURITÉ INFORMATIQUE DE LA MC

(1) "La fraude 419 (aussi appelée scam 419, ou arnaque nigériane) est une escroquerie répandue sur Internet. La dénomination 4-1-9 vient du numéro de l'article du code nigérian sanctionnant ce type de fraude." A lire sur http://fr.wikipedia.org/wiki/Fraude_41-9

Carte Sis en sursis

La carte d'identité entre dans les pharmacies

A partir du 1^{er} janvier 2014, la carte Sis sera progressivement remplacée par la carte d'identité électronique. Actuellement, un quart des pharmacies testent déjà l'utilisation de celle-ci et ne demandent donc plus la carte Sis pour identifier leurs clients et connaître leur statut en soins de santé. D'ici la fin de l'année, toutes les pharmacies seront équipées de ce système.

Actuellement, le rôle de la carte Sis est double.

- > Elle permet d'identifier les assurés sociaux, c'est-à-dire les personnes qui sont affiliées à une mutualité.
- > Elle est utilisée pour connaître les droits de l'assuré social en matière de remboursement des soins de santé.

Progressivement, ce n'est plus la carte Sis mais le titre d'identité électronique qui permettra d'identifier de manière certaine l'assuré social, grâce au numéro de registre national contenu dans ce titre d'identité (1).



© Imageglobe

ses clients la carte d'identité électronique en lieu et place de la carte Sis (qui reste cependant utilisable). Progressivement, d'ici la fin de l'année 2013, l'entièreté des pharmacies pourront accéder en ligne aux données sur le statut de leurs clients.

Cela étant, il est important de conserver sa carte Sis. Elle reste utile dans tous les contacts avec la mutualité, les hôpitaux, les pharmacies qui ne sont pas encore équipées du nouveau système...

// JD

Le numéro de registre national servira de clé d'accès au nouveau système de consultation en ligne de la base de données gérées par la mutualité. Ces données permettront aux prestataires (hôpitaux, pharmacies...) de savoir quels sont les droits de la personne en matière de remboursement des soins de santé.

Deux précisions importantes à ce stade :

- > La carte d'identité électronique en elle-même ne contient aucune information sur le statut en soins de santé, ni sur l'état de santé de son titulaire. Elle ne sert que d'identification et de clé d'accès au nouveau système de consultation en ligne.
- > Il n'y a aucune démarche à effectuer par rapport à la carte d'identité. Le numéro de registre national est déjà contenu dans la carte.

Déjà en test

Actuellement, un quart des pharmacies utilisent déjà ce nouveau système. Il est donc possible que le pharmacien demande d'ores et déjà à

(1) Pour les assurés sociaux ne disposant pas d'un titre d'identité électronique, une nouvelle carte résiduaire devrait être délivrée par les mutualités. Pour les enfants belges de moins de 12 ans qui n'ont pas la Kids-ID (elle n'est pas obligatoire), la carte Sis reste valable.

En résumé

- > La carte d'identité électronique peut être demandée dans les pharmacies. C'est un procédé normal.
- > La carte d'identité électronique en elle-même ne contient aucune information en matière de soins de santé.
- > Il n'y a aucune démarche à effectuer. Le numéro de registre national est déjà contenu dans la carte d'identité.
- > Il ne faut ni jeter ni détruire sa carte Sis. Elle reste utile.

En marge...

Le printemps tardif

Cet hiver a été bien long, interminable, avec ses rebondissements sous forme de chutes de neige en alternance de pluies glaciales. Au premier jour du printemps, le 21 mars, dans nos jardins, seuls les vaillants crocus annonçaient le changement de saison. Le ciel était désespérément gris.

L'évolution de l'Europe n'engage pas plus à l'optimisme. Alors que s'esquisse en Grèce un début d'émergence du chaos, d'autres pays suscitent l'inquiétude. Les élections italiennes se soldent par une menace d'instabilité durable. Le succès de Beppe Grillo, ce comique virulent anarchiste, et la rentrée de l'inoxydable Silvio Berlusconi pourraient rendre la Péninsule ingouvernable.

Et voilà que la situation de Chypre nécessite un sauvetage immédiat. Il faut soudain y injecter 16 milliards d'euros pour éviter la faillite des banques. L'Europe conditionne son aide de 10 milliards à un effort de 6 milliards de la part des Chypriotes. Ce n'est pas rien pour un pays d'un peu moins d'un million d'habitants. Dans la précipitation le gouvernement de Nicosie tente d'infliger un prélèvement sur tous les dépôts bancaires, même ceux inférieurs à 100.000 euros. Le peuple et le parlement se rebiffent. Or des Russes fortunés ont planqué 20

milliards d'euros dans les banques de l'île (Gérard Depardieu n'aurait-il pu leur suggérer un paradis fiscal moins vulnérable?). Dans toute l'Europe les dépôts inférieurs à 100.000 euros sont garantis. Finalement, ils le seront aussi à Chypre. Toutefois le réseau bancaire sera réformé et les gros capitaux, souvent de provenance douteuse, seront durement mis à contribution. Le printemps de l'Europe, c'est-à-dire un retour de la stabilité et la reprise économique, se fera encore attendre !

Dans ce contexte, en Belgique, trouver environ 2 milliards d'euros pour réduire le déficit et nous épargner les foudres de l'Europe, ne devrait être, pour notre gouvernement fédéral, qu'un exercice de routine. Cependant, cette fois, s'affrontent les partisans de mesures "structurelles" - traduisons à effets pénibles durables - et les tenants d'une rigueur presque indolore. La dernière semaine avant Pâques sera une très fatigante fin de Carême pour l'équipe Di Rupo !

Au moment de conclure, notre lecteur aura sur moi l'avantage de connaître l'issue de ces longs débats qui ne seront pas que sémantiques... Et aussi, peut-être, enfin le printemps nous sourira !

// DESIRÉ VÍHOUX

A suivre...

Une banque différente? Un rêve qui fourmille!

"Un outil bancaire compréhensible par tous", "le client au centre des décisions, propriétaire de la banque"... Quoi de plus séduisant pour l'homme de la rue souvent dépassé, parfois exaspéré voire désespéré par la finance? Quoi de plus enthousiasmant pour celui qui aspire à un autre fonctionnement bancaire?

Le compteur à cinq chiffres de la New B atteste du succès fulgurant d'un tel projet bancaire auprès des citoyens belges. Après vingt-quatre heures, ils étaient près de 3.000, après dix jours près de 30.000 à avoir pris une part de coopérateur à la New B. Le jour du lancement, le 24 mars, les organisations porteuses du projet de création de la nouvelle banque coopérative annonçaient leurs intentions. Leurs plans : mener jusqu'en juin une campagne de recrutement et de sensibilisation, en sillonnant notamment une centaine de villes sur l'ensemble du territoire belge pour inciter les citoyens à "prendre part". Il n'aura pas fallu attendre le passage des militants-ambassadeurs à Libramont, Virton, Ath, Mettet, Hasselt ou Maria-kerke, pour que l'objectif de 10.000 sociétaires soit atteint. Succès de foule sur le tableau d'affichage de www.jeprendspart.be

Il reste, maintenant, à être à la hauteur des attentes. Sur le papier, la New B, éthique et solidaire, apparaît comme une alternative sérieuse dans un secteur bancaire plus qu'écorné ces dernières années. La part fixée à 20 euros par coopérateur permet même aux moins nantis de se lancer sans déraison dans l'aventure, un rien risquée (1). Le projet en gestation depuis plusieurs mois (2) vient donc de franchir avec brio une des premières étapes de sa naissance. Car la route est encore longue avant que la nouvelle banque ne voie le jour véritablement. 2015, pronostique-t-on du côté des heureux parents. Il s'agissait d'abord d'attester d'une certaine adhésion, et fort de ce soutien - même s'il est insuffisant en termes de capitaux recueillis pour créer une banque - de passer aux étapes suivantes : confirmation des contacts avec les investisseurs, assemblée générale de la coopérative (avec, pour l'heure, 30.000 votants potentiels!) et introduction éventuelle, alors, d'un dossier de licence auprès de la Banque nationale de Belgique. Ce qui n'est ni courant, ni aisé.

En quoi le projet de New B s'inscrit-il dans un changement? "D'abord, le client est au centre des décisions, il est propriétaire de la banque, le modèle est participatif, expliquait lors du lancement Bernard Bayot, directeur du Réseau financement alternatif et président de la coopérative naissante. Deuxièmement, nous créons une banque qui

pratiquera son métier de base, récoltera l'épargne et la réinjectera dans l'économie réelle au travers de crédits aux particuliers et aux entreprises. New B ne sera en aucun cas active sur les marchés, toute spéculation sera impossible. Troisième point, son caractère local, l'objectif principal est de financer l'économie belge. Quatrième élément: la transparence. (...) Le client sera au centre du jeu, il aura la faculté de vérifier tout ce qui se passe à l'intérieur de la banque, pourra contrôler que nous ne tenons pas uniquement un beau discours. L'ensemble du portefeuille de crédits de New B sera publié et consultable par tous. Et puis, son caractère durable, essentiel aussi. Nous créons une banque et, donc, des produits et services sérieux sur les plans économiques et financiers mais ces produits et services le seront aussi sur les plans social et environnemental. Un dernier élément à signaler: la prudence et la simplicité, le but est d'avoir un outil bancaire qui soit compréhensible par tous."

Dans un secteur bancaire belge que d'aucuns disent appauvri avec l'absorption des modèles coopératifs et populaires (type CGER, Baboc...) par de grands groupes bancaires commerciaux, l'apparition d'une nouvelle banque coopérative ne semble pas inquiéter les concurrents. Soit qu'ils y voient une belle utopie - à la limite un acteur de second rang - soit qu'ils semblent considérer avec intérêt la diversité du paysage bancaire. "Trop de diversité nuit à l'efficacité, mais à l'inverse la monoculture intégrale épuise les sols", peut-on lire dans un dossier du Réseau financement alternatif, s'inspirant de l'économiste Bernard Lietaer, qui compare volontiers les réseaux financiers aux écosystèmes. A regarder du côté de nos voisins français où les banques coopératives occupent une part de marché non négligeable, on peut apercevoir les défis qui attendent la future New B. Il lui faudra sans doute faire face aux tensions entre la défense des valeurs coopératives et l'exigence de rentabilité financière; dépasser la somme des intérêts individuels pour nourrir les ressorts de cohésion; pérenniser la mobilisation des sociétaires, leur engagement coopératif; assurer la proximité à l'heure où dominent des dynamiques internationales... (3) Une gageure à suivre.

// CATHERINE DALOZE



© Jean-Renaud Sancke / BELPRESS

(1) Si le projet ne voit pas le jour, la part sera remboursée, déduction faite des frais déjà encourus. Par ailleurs, une part de coopérateur équivaut à un certificat de propriété d'une entreprise. Si celle-ci fait faillite, le coopérateur court le risque de perdre son capital.

(2) Lire *La finance solidaire à un tournant*, En Marche édition du 1^{er} novembre 2012. www.enmarche.be

(3) *Gouvernance coopérative et épreuve identitaire: une application aux banques coopératives en France*, analyse de N. Richez-Battesti, CIRIEC, 2007/4. www.ciriec.ulg.ac.be

> Plan grand froid en Wallonie

Cette année, le Plan grand froid est prolongé exceptionnellement jusqu'au 15 avril. L'heure est quand même au bilan plutôt positif. Ainsi, cet hiver, le nombre de lits disponibles a légèrement augmenté par rapport aux années précédentes. Il n'y a pas eu de saturation du dispositif. Plus de 2.000 personnes sans domicile ont été hébergées. Un site pour coordonner les dons de citoyens a vu le jour également. Les moyens financiers débloqués en 2013 seront pérennisés l'an prochain via un arrêté du Gouvernement. En espérant que l'hiver sera moins rigoureux en 2014...

INFOS : 0800/11.901 -

WWW.WALLONIE.BE/PLAN-GRAND-FROID

> Tarifs des consultations

On connaît dorénavant le pourcentage de médecins ayant décidé d'adhérer au dernier accord médico-mutualiste. Important pour le patient ? Oui, car cet accord fixe, entre autres, les tarifs maximaux que les médecins signataires peuvent réclamer. Le taux d'adhésion est de 83,10 %, soit quasiment identique à celui de l'accord précédent (87,89%). Il est le plus faible à Bruxelles (78,88%) et quasiment identique dans les deux autres régions (83,75% en Wallonie et 83,84% en Flandre). Les médecins généralistes y adhèrent à raison de 87,87%; les spécialistes à raison de 79,96%. Parmi les spécialités les plus adhérentes : gériatrie, médecine d'urgence et aiguë, oncologie, radiothérapie, etc. Parmi les moins conventionnées : la dermatologie, la chirurgie plastique, l'ophtalmologie, la gynéco-obstétrique, etc.

INFOS : WWW.MC.BE (CLIQUER SELF SERVICE, PUIS CALCULER/SIMULER)

> Tarifs des médicaments

Depuis le 1^{er} avril, le prix d'environ 2.500 médicaments est à la baisse. Toutes les catégories de médicaments sont concernées. Les baisses de prix seront surtout fructueuses pour l'assurance maladie, qui devrait économiser quelque 89 millions d'euros annuels. Malgré certaines baisses de prix assez nettes (par exemple sur les anticholestérols), le patient, lui, sentira moins les diminutions de prix à la pharmacie, le montant global d'économies étant limité à 10 millions d'euros. Le ministère de la Santé rappelle l'importance d'avoir recours le plus souvent possible aux médicaments génériques, sources d'économies bien réelles pour les patients.

INFOS : WWW.INAMI.BE

> Stages nature

Le Réseau IDée asbl a mis en place un répertoire des stages d'été "Environnement & Nature", organisés par différents organismes partout en Belgique. Plus de 300 stages francophones, destinés aux enfants et aux jeunes, proposent des activités variées : découverte de nos forêts, de nos cours d'eau et des animaux qui les peuplent, approche sensorielle, créativité écologique, contes et légendes, cuisine et activité potagère... Un module de recherche simple permet en quelques clics de trouver son bonheur : par âge, date, période (Carnaval, Pâques, Été...), prix, province, en externat ou résidentiel...

INFOS : 02/286.95.70 -

WWW.RESEAU-IDEA.BE/STAGES

Quand le jeu devient une addiction

Jouer, miser, gagner ou... perdre et recommencer. Voilà le cercle dans lequel sont prises de nombreuses personnes en Belgique. L'association Le Pélican, le CAD-Limburg et la Commission des jeux de hasard ont mis sur pied un site internet bien utile aux accros du jeu. Il propose un programme d'accompagnement pour changer leurs habitudes de jeu.

"Il n'est pas difficile de jouer, mais de s'arrêter de jouer" dit, si justement, un proverbe. La dépendance au jeu touche de nombreuses personnes. Souvent honteuses, celles-ci jouent de manière cachée, à l'insu de leur entourage, de leur médecin... Argent, relations sociales, santé mentale... se dégradent dans cet univers absorbant. Alors qu'auparavant, les jeux se cantonnaient dans des salles de jeux automatiques ou des cafés, aujourd'hui, ces activités s'invitent dans les maisons. En cause : le boom d'Internet dans les foyers. Parier, miser de l'argent..., tout est beaucoup plus rapide et simple en ligne. "L'argent n'existe pas physiquement, souligne la Commission des jeux de hasard. Les jeux sont accessibles 24h/24. Le joueur perd encore plus la notion du temps et s'éloigne rapidement de la

réalité. Le risque de dépendance est donc encore plus grand."

Face à ces nouveaux profils de joueurs en ligne, l'ASBL Le Pélican, le CAD-Limburg (Centra voor alcohol en andere drugproblemen) et la Commission des jeux de hasard ont créé un site internet, tout aussi facile d'accès que les jeux en ligne. Ses créateurs espèrent ainsi toucher massivement les internautes accros aux jeux. De manière anonyme et gratuite, les "addicted" pourront trouver des informations sur les jeux de hasard, les problèmes entraînés par certaines façons de jouer... Ils pourront évaluer leur dépendance au jeu via des auto-tests. Et surtout, ils pourront se faire aider via un programme "Selfhelp en ligne", étalé sur 3 à 12 semaines. Des défis sont lancés aux joueurs : tenir un journal de bord dans lequel ils inscriront leurs activités de jeu, peser le pour ou le contre du jeu... A l'avenir, les concepteurs de la plateforme internet espèrent que celle-ci sera étoffée d'un accompagnement en ligne des participants par un professionnel.

//VT

>> Infos : www.aide-aux-joueurs.be



Ouvrir les yeux, c'est déjà agir

Amnesty international s'invite au plus près de ses militants et sympathisants. Pour sa campagne 2013 *Devoir de regards*, elle voyage dans une trentaine de villes en Wallonie et à Bruxelles avec une exposition de photographies pour ouvrir les yeux sur les droits humains.

Le photojournalisme joue un rôle important dans la défense des droits humains. Il sert à montrer et dénoncer l'horreur. Amnesty international a décidé de s'appuyer sur certains clichés pour sa nouvelle campagne. Il les a rassemblés au sein d'une exposition itinérante qui invite à agir pour un meilleur respect des droits humains.

Une trentaine de villes accueilleront, dans les mois à venir, cette exposition. Elle met à l'honneur notamment des photographes belges, comme Cédric Gerbehaye, Gaël Turine ou Teun Voeten, et des clichés bien connus comme celui de la petite Vietnamienne, Kim Phuc, fuyant les bombardements au napalm pendant la guerre du Vietnam. Elle retrace donc plus de 50 ans de droits humains à travers le monde. Les droits humains sont issus d'un long combat qui s'étend sur plusieurs années et qui continue encore et toujours. L'exposition *Devoir de regard* tente de rappeler cette histoire, notamment aux

jeunes générations. Un dossier pédagogique et des visites animées pour les écoles peuvent être demandés.

Devoir de regard, c'est aussi l'occasion de rappeler la situation de ceux qu'Amnesty International qualifie d'individus en danger : ces personnes qui sont en péril en raison de leurs opinions, de leur identité ou de



© Thierry Fénel

Les Chevaliers du cœur
Ceux qui ont sauvé des vies

La Ligue cardiologique belge a récemment intronisé les premiers "Chevaliers du Cœur". Qui est digne de prétendre à ce titre ? Des hommes et des femmes ayant osé poser des gestes qui sauvent en cas d'arrêt cardiaque. L'événement marque le coup d'envoi de la campagne *Osez sauver*.

Au terme de la cérémonie, les pompiers namurois se sont vu décerner un titre honorifique. Amplement mérité, puisque que leur événement "Les 25 heures réanimation" constitue un record mondial. Mais ils n'étaient pas les seuls à être remerciés. La Ligue cardiologique a aussi félicité des sauveteurs et des sauvés anonymes en leur remettant un prix symbolique. Ceux-ci avaient été préalablement invités à partager leur témoignage sur un site Internet avant d'être conviés à l'événement.



La rencontre a également marqué le début de la campagne *Osez sauver* de la Ligue cardiologique belge en collaboration avec le BeHRA (1). Parrainée par Eddy Merckx, elle a pour but de sensibiliser le grand public à la problématique de l'arrêt cardiaque et aux conséquences positives des interventions immédiates.

La Ligue cardiologique belge a mis les petits plats dans les grands, en partie parce que les chiffres interpellent. Un Belge sur deux sait ce qu'est un défibrillateur, mais 70% d'entre eux ne savent pas s'en servir. Seuls 29% des Belges savent que l'outil peut être utilisé par tout un chacun. Plus préoccupant encore : 47% des gens ne se sentent pas capables d'intervenir en cas de situation critique et 6,3% seulement se sentent à même d'entamer un massage cardiaque.

"Sept fois sur dix, un arrêt cardiaque survient devant témoin, précise le Docteur Freddy Van de Casseye, président de la Ligue cardiologique belge. De plus, le taux de survie atteint 50% si une défibrillation est réalisée endéans les cinq premières minutes qui suivent l'arrêt cardiaque". Il faut donc conscientiser le grand public et l'encourager à agir. Dès lors, la campagne *Osez sauver* proposera des initiations dans les écoles, les clubs sportifs et les mouvements de jeunes avant de s'attaquer aux administrations et aux entreprises.

Rappelons qu'un arrêt cardiaque est dû à un trouble de rythme cardiaque. Il se manifeste souvent par une douleur ou une sensation d'oppression dans la poitrine, généralement accompagnée de sueurs et de nausées. On le reconnaît lorsque la victime perd connaissance et tombe, ne réagit pas à une voix forte et au secouement et ne respire pas ou d'une manière irrégulière. Il est mortel en quelques minutes en l'absence de prise en charge. Mieux vaut garder trois réflexes en tête au cas où l'on serait témoin d'un arrêt cardiaque :

- > Appeler d'abord le 112 et indiquer le lieu précis où se trouve la victime.
- > Commencer immédiatement le massage cardiaque en effectuant 30 pressions thoraciques fortes (enfoncer le sternum de 4 à 5 cm) à un rythme régulier de 100 pressions par minute. La pression doit se faire au milieu du thorax.
- > Utiliser un défibrillateur externe automatique (DEA) si celui-ci est disponible à proximité.

//MaC

(1) Belgian Heart Rhythm Association.

>> Infos : 02/649.85.37 - www.osez-sauver.be

pose à chaque individu d'afficher son regard. Une photo de son propre visage comme acte symbolique : chaque participant affirme de cette manière qu'il ne ferme pas les yeux sur ce qui se passe dans le monde.

//VT

- >> Infos : 02/538.81.77 - www.amnesty.be
L'exposition se tient, entre autres :
- du 20 avril au 10 mai, aux Facultés universitaires ND de Namur
 - du 15 mai au 1^{er} juin, à l'Hôtel de ville de Liège
 - du 7 au 21 octobre, à la Maison de la laïcité de Charleroi
 - du 25 octobre au 10 novembre, au Manège-Maison folie de Mons
 - du 20 novembre au 8 décembre, à la Salle des tapisseries de l'UCL à Louvain-la-Neuve.

De nombreux autres lieux sont prévus (Trooz, Ath, Tournai, Bastogne...)
Le programme complet se trouve sur Internet.

Vieillesse, handicap

Etre âgé, avoir un handicap physique. A moins d'être directement concerné, nous ne savons pas ce que cela représente vraiment. Des combinaisons spéciales permettent de ressentir physiquement les difficultés ou limitations induites par la vieillesse ou le handicap. Reportage lors d'ateliers de simulation animés par l'ASBL Solival auprès d'élèves du secondaire.

Et si tu te mettais dans mon corps ?

Le soleil éclaire timidement les vitres du réfectoire de l'Institut Notre-Dame de Bertrix. A l'intérieur, Donatienne Jacquiez, ergothérapeute à l'ASBL Solival, s'affaire. Elle plie et range sur des tables plusieurs combinaisons de simulation. Tout au long de la journée, des groupes d'élèves se succèdent à l'atelier de perception de la vieillesse ou du handicap, qu'elle anime avec ces outils pédagogiques et d'apprentissages. L'animation se déroule dans le cadre de la journée "Sport, santé et solidarité" organisée par l'école secondaire à l'attention de ses quelque 540 élèves (lire ci-dessous).



Se relever, descendre les escaliers : pas si simple !



C'est au tour de la classe de 5^{ème} professionnelle, section aide familiale, de participer à l'atelier. L'ergothérapeute accueille les jeunes filles et leur professeure de soins. Elle explique : "Tout le monde sait ce que c'est d'être vieux ou d'avoir un handicap... Mais les connaissances théoriques ne suffisent pas pour se mettre à la place de l'autre et comprendre ses difficultés au quotidien. Lors de cet atelier, vous allez enfilez successivement deux combinaisons spéciales qui simulent de

telles situations. Vous pourrez ainsi expérimenter ce que l'on ressent physiquement". Donatienne Jacquiez interpelle le petit groupe : "Quelles sont, selon vous, les caractéristiques d'une personne âgée sur le plan physique ?" Timidement, l'une ou l'autre élève ébauche des réponses : "Les articulations sont usées", "L'ouïe et la vue baissent", "On n'a plus de forces". "On risque de tomber ; on n'a plus le même équilibre"... L'ergothérapeute

complète et synthétise par ces mots : "La vieillesse n'est pas une pathologie ; c'est un processus normal. Aujourd'hui, vous allez anticiper les choses avec la combinaison qui simule le vieillissement". Elle enchaîne : "La combinaison de simulation du handicap, quant à elle, va vous mettre en situation d'hémiplégie. Savez-vous ce que c'est, quelles en sont les causes ?". "C'est une paralysie de la partie gauche ou droite du corps",

avance une élève. "C'est suite à un problème dans le cerveau et cela dépend de quel côté il a été atteint", ajoute une autre. Dans des termes simples, Donatienne Jacquiez décrit brièvement l'hémiplégie, ses causes, ses manifestations, les troubles qui peuvent y être associés, les possibilités de récupération des limitations...

L'épreuve des escaliers

Cette petite introduction théorique achevée, l'ergothérapeute invite les élèves à enfilez chacune une combinaison spéciale. Sous l'œil amusé de la professeure, les jeunes filles commencent par déplier et soupeser les combinaisons. "Celle qui simule le vieillissement est particulièrement lourde, confie Florence Lallemand, également ergothérapeute à l'ASBL Solival. "C'est une sorte de 'bleu de travail' auquel ont été ajoutés des accessoires : des attelles qui simulent l'arthrose, des lanières pour limiter l'amplitude articulaire, des gants qui entraînent des difficultés de préhension, des poids pour gêner la coordination des mouvements. On fait aussi porter à la personne une minerve réduisant la mobilité de la tête, un masque spécial qui rétrécit le champ visuel et fait baisser l'acuité visuelle, et enfin, un casque diminuant l'audition... Bien entendu, dans la réalité, chaque individu âgé ne présente pas l'ensemble de ces limitations. Mais la combinaison cumule tous les problèmes que peuvent rencontrer les personnes âgées".

La combinaison vieillissement cumule les problèmes que peuvent rencontrer les personnes âgées.

bles. "Je vous propose maintenant de vous déplacer dans le réfectoire et de monter le grand escalier qui se trouve à son extrémité". Amusées, les élèves s'exécutent. Les "plus âgées" se plient sous le poids de leur combinaison, s'aident de leur canne, progressent comme dans le blizzard. Les autres se déplacent plus aisément. Mais la montée et la descente des escaliers sont nettement plus périlleuses pour celles dont la main et la jambe sont bloquées. "C'est justement la partie gauche qu'on a immobilisée alors que je suis gauchère", s'exclame Sarah, paniquée à l'idée de rater ou dévaler les marches. Donatienne Jacquiez la rassure, lui donne des conseils pour sécuriser ses pas.

Se relever ? Pas si simple

"L'une après l'autre, vous allez maintenant simuler que vous tombez par terre. Essayez de vous relever seule". L'exercice est loin d'être facile. Pas évident de se remettre sur ses pieds quand on est alourdi par le poids des années et qu'on manque de points d'appui. Comment s'y prendre quand une jambe est raidie et qu'on ne peut pas compter sur ses deux bras ? "C'est dingue", lance une élève. "C'est impossible", renchérit une autre qui tend la main pour recevoir l'aide de sa professeure. "Confronté à ses limitations, l'expérimentateur peut ressentir toutes sortes de sentiments : insécurité, frustration, irritation, anxiété, peur, découragement", nous fait remarquer Florence Lallemand.

On peut imaginer, dans ces situations, les difficultés rencontrées au quotidien : se relever d'une chaise, s'allonger, préparer un repas, manger, faire le nettoyage, se laver, s'habiller... : des gestes qui peuvent être expérimentés, une fois la combinaison enfilée, avec quelques ustensiles simples : des couverts, un balai, un gant de toilette... "Lors des ateliers que nous animons pour des professionnels de la santé ou des étudiants dans nos salles d'essais et d'apprentissages (à Mont-Godinne et Thuin - ndlr), nous les invitons à utiliser des solutions d'aide (barres d'appui, déambulateur, siège de bain...) pour leur faire prendre conscience de l'importance de l'adaptation de l'environnement", précise Florence Lallemand. Qui ajoute : "Ces combinaisons de simulation peuvent également aider les entreprises à concevoir des produits adaptés dans les domaines de l'ergonomie, de l'architecture, des nouvelles technologies..."

Dans le réfectoire de l'Institut Notre-Dame, l'animation s'achève. Les élèves et leur professeure se montrent enthousiastes. "C'est une chouette expérience. On ne regrette vraiment pas de l'avoir vécue. En plus, ça nous sera sûrement utile dans notre futur métier d'aide familiale", lance avec entrain l'une des élèves. Assurément, un autre regard sur la vieillesse et le handicap.

// JOËLLE DELVAUX

Sport, santé et solidarité à l'école

Le vendredi 22 mars dernier, les locaux et la cour de l'Institut Notre-Dame de Bertrix, se sont transformés en vaste théâtre d'actions de solidarité et d'animations d'éducation à la santé. Tous les deux ans, en effet, cette école secondaire organise une grande journée de sensibilisation qui se veut ludique, pratique et participative. "Nous avons initié le projet en 2005, à la suite du décès d'un élève atteint de la leucémie, explique Johan Labbe, professeur d'éducation physique et coordinateur de cette manifestation. Nous avons alors organisé une marche parrainée au profit de la Fondation contre le cancer, ainsi que des actions de sensibilisation au don de sang, à la prévention santé de manière générale. D'édition en édition, le programme s'est étoffé : vie sexuelle et affective, assuétudes, nuisances sonores, sécurité routière, éco-consommation, internet..."

Ce vendredi-là, la journée a débuté, pour les élèves du 1^{er} degré, par un buffet "déjeuners-malins". Pendant ce temps, un premier groupe d'élèves a lancé le coup d'envoi de la grande marche-relais symbolisant "la course de la recherche contre le cancer". En fin de journée, le compteur affichait 4.480 kilomètres et plus de 5.800 euros récoltés. Une belle action de soli-

darité menée... tout en faisant du sport !

A lire le programme de cette journée scolaire pas comme les autres, et à prendre le pouls lors des activités, on mesure l'ambition du projet, la diversité des thèmes abordés et la richesse des collaborations menées avec des partenaires extérieurs. Parmi eux, figure en bonne place la Mutualité chrétienne de la province de Luxembourg et plus particulière-

avec l'alcool. Par ailleurs, Laetitia Jean, animatrice à Jeunesse & Santé, et Carine Petitjean, conseillère mutualiste, ont donné l'occasion aux élèves du 3^{ème} degré de découvrir les piliers de la solidarité à travers le jeu de société éducatif "Sécuons-nous" (créé par J&S avec la MC de Liège). Accompagnés de Pierre-Yves Mury, animateur Altéo, Daniel et Alycia, bénévoles au sein du mouvement, ont témoigné des difficultés qu'ils vivent au quotidien en raison de leur handicap et ont "mis à l'épreuve" des élèves pour expérimenter des situations précises. Enfin, Sandrine Walhin, chargée de projet Interreg sur les maladies cardiovasculaires, a livré des conseils sur la manière de gérer le stress. "La participation à cette journée est enrichissante pour tout le monde, estime Isabelle Roiseux. De notre point de vue, elle montre que la Mutualité chrétienne n'est pas seule-



Découvrir la sécurité sociale par le jeu.

ment un organisme de paiement mais aussi une institution qui porte un projet de société solidaire et est active sur le terrain de la prévention".

C'est certain, l'Institut Notre-Dame de Bertrix reconduira cette manifestation dans deux ans. D'ici là, le projet ne demande qu'à être copié par d'autres écoles. L'appel est lancé.

//JD

>> Pour plus d'informations ou pour organiser un atelier de perception de la vieillesse ou du handicap, contacter Solival au 070/221.220.

Pour ou contre le lait ?

Peu d'aliments sont autant objets de controverse que le lait. Les uns l'érigent en constituant fondamental de notre alimentation tandis que d'autres le dénigrent tant et plus. Que faut-il en penser ?



Le principal atout du lait est sa teneur élevée en calcium. Mais il a aussi des inconvénients.

Les plus anciens se souviennent certainement que, dans les années d'après-guerre, les enfants des écoles recevaient un petit berlingot de lait à la récréation. C'est que la population se relevait d'années de privation et que le rachitisme n'était pas exceptionnel. Du bon lait – entier svp ! – rien de tel pour reconstituer de bons os solides et des dents bien saines, disait-on alors.

Mais aujourd'hui, le lait se fait malmené par certains experts tandis qu'il est porté aux nues par d'autres. On sait d'autant moins à qui faire confiance que les intérêts financiers que ces disputes recouvrent sont assez nébuleux. Tentons de nuancer, point par point, ses avantages et ses inconvénients.

Prévention de l'ostéoporose

Le principal atout du lait est sa teneur élevée en calcium, indispensable à la constitution de nos os et de nos dents. Nous avons également besoin d'un taux stable de calcium dans le sang en permanence pour assurer la contraction des muscles, la coagulation du sang et la propagation des stimulations nerveuses. Quand le calcium sanguin vient à baisser, c'est dans les réserves osseuses que l'organisme ira en puiser : si l'alimentation est pauvre en calcium, cela finit donc toujours par nuire à la solidité des os.

D'autres sources de calcium sont cependant disponibles : tous les autres produits laitiers (fromages, yaourts), les fruits et légumes, les fruits secs, les légumineuses... mais il faut savoir que l'on atteint difficilement les apports en calcium recommandés sans consommer aucun produit laitier. On peut donc tout à fait se passer de lait, à condition de manger du yaourt et du fromage en suffisance.

Quant aux laits végétaux (soja, etc.), ils ne contiennent pas beaucoup de calcium, à moins d'en être artificiellement enrichis (mention sur l'étiquette).

La question du calcium est directement liée à celle de la prévention de l'ostéoporose. Il est certain que l'apport en calcium doit être soutenu tout au long de la vie pour garantir la solidité des os jusqu'à un âge avancé. Mais certaines études ont montré que la consommation de grandes quantités de lait ne protégeait pas davantage contre l'ostéoporose que des quantités plus limi-

tées. Et même que les pays où l'on consomme le plus de lait sont aussi ceux où le taux d'ostéoporose est le plus élevé. On a appelé cela le "paradoxe du calcium" ; il n'y a pas encore d'explication satisfaisante à tous points de vue de ce phénomène. Peut-être l'association du lait avec une alimentation riche en protéines et en sel favoriserait-elle une perte plus importante de calcium par les urines. Ou que l'excès de calcium aurait un effet de fragilisation des os.

Quoi qu'il en soit, un chiffre est sûr : le seuil minimal de 700 mg/j de calcium en dessous duquel il ne faut en aucun cas descendre sous peine de carence assurée.

Par ailleurs, la véritable prévention des fractures ne se limite pas à prendre du calcium.

Il faut également :

- > maintenir un bon niveau d'activité physique, parce que c'est la stimulation des os par les muscles qui renforce le squelette ;

- > veiller à un bon apport en vitamine D

qui améliore l'absorption de calcium depuis l'intestin et stimule la minéralisation de l'os ;

- > apprendre à ne pas tomber. La plupart des fractures résultent en effet d'une chute malencontreuse, bien plus que d'un problème d'ostéoporose ou de manque de calcium.

Le problème des graisses saturées

Un des principaux reproches des "anti-lait" est sa richesse en acides gras saturés, qui augmentent le "mauvais" cholestérol, avec les conséquences néfastes que l'on sait pour le cœur et les artères.

Cette richesse en graisses fait aussi du lait un aliment plutôt calorique : 66 kcal/100 ml de lait entier, 47 kcal/100 ml de lait demi-écrémé et 37 kcal/100 ml de lait écrémé. Ceux qui surveillent leur poids feront donc mieux de choisir ce dernier.

C'est aussi dans la matière grasse du lait que l'on trouve les vitamines A et D, importantes au point de vue nutritionnel. Un lait écrémé est donc moins riche en vitamines (mais les producteurs en enrichissent de plus en plus le lait artificiellement – c'est alors mentionné sur l'étiquette).

La recherche en technologie laitière s'oriente, depuis quelques années, vers une production plus

qualitative que quantitative. Les nutritionnistes ont attiré l'attention sur la présence dans le lait d'acides gras particuliers, les CLA (acides linoléiques conjugués) qui, bien que saturés, semblent dotés de propriétés protectrices contre les maladies cardiovasculaires et inflammatoires. En jouant sur l'alimentation des vaches, les producteurs de lait tentent d'accroître la part de CLA et de graisses insaturées grâce à une nourriture riche en oméga-3, comme de la graine de lin et du trèfle.

Lactose : risques d'intolérance

À côté des lipides, des protéines et du calcium, le lait contient aussi des glucides, essentiellement du lactose, fournisseur d'énergie. C'est ce sucre qui est responsable de la difficulté qu'éprouvent certains à digérer le lait.

En effet, nous venons au monde avec une enzyme intestinale, la lactase, qui est nécessaire à la digestion du lactose (elle le scinde en une molécule de galactose et une molécule de glucose).

Avec l'âge, certains d'entre nous perdent progressivement cette enzyme, et le lait devient alors source d'inconfort (ballonnements, crampes, diarrhée) quand on en consomme de trop grandes quantités. Il suffit alors de supprimer le lait de l'alimentation pendant quelques jours pour voir si cela s'améliore. Puis, de le réintroduire progressivement pour voir jusqu'où va la tolérance, variable d'une personne à l'autre.

L'intolérance au lactose n'empêche pas la consommation d'autres produits laitiers : les fromages à pâte dure ne contiennent plus que quelques traces de lactose et se digèrent donc facilement, et dans le yaourt, une partie du lactose a été détruite par les bactéries qu'il contient.

Il est inutile de vouloir résoudre le problème en remplaçant le lait de vache par d'autres laits animaux (chèvre, brebis...) car ils contiennent également du lactose. Par contre, les laits d'origine végétale n'en contiennent pas.

// WWW.MONGENERALISTE.BE

Le cas particulier de l'allergie des bébés

Le lait est riche en protéines, qui sont les constituants de base de tout notre organisme. Sur ce plan, le lait n'est pas indispensable car nous avons en général une alimentation déjà fort riche en protéines ; seuls les végétaliens stricts risquent la carence.

Par contre, les protéines du lait peuvent causer des soucis à une catégorie très particulière de consommateurs : les bébés.

Quand un nourrisson est allergique au lait de vache, c'est en général aux protéines qu'il réagit.

Cette allergie est très fréquente : elle touche entre 5 et 10% des enfants de moins de trois ans, mais elle disparaît dans la grande majorité des cas quand ils grandissent. Elle se manifeste principalement par des symptômes digestifs et cutanés (eczéma). Les parents sont alors tentés de se tourner vers les laits d'autres mammifères ou les "laits" végétaux, mais aucun ne constitue une solution idéale, car les bébés allergiques aux protéines de lait de vache seront presque tous aussi allergiques aux laits de chèvre et de brebis. Les laits de jument et d'ânesse contiennent trop peu de lipides et de glucides pour convenir aux nourrissons. Et les alternatives végétales (lait d'avoine, de soja, de riz...) sont souvent constituées d'autres allergènes potentiels (noisette, amande, soja). En outre, ces laits ne contiennent pas assez d'éléments nutritifs pour l'alimentation d'un tout-petit.

Il vaut donc mieux discuter avec le médecin quel lait maternisé hypoallergénique convient le mieux à chaque enfant en particulier.

Cultures

Dans le domaine des soins de santé et de l'aide aux personnes, le brassage des nationalités et des origines est de plus en plus large en raison de l'intensité des flux migratoires. Dans ce contexte multiculturel, comment continuer à assurer une aide de qualité, sans stéréotypes ni discriminations ?

Vlan! La porte de cette petite maison de Liège se referme avec violence sur Fatima. Derrière, une voix hurle : "Pas d'étrangers chez moi !" Et tant pis pour les services que l'aide familiale, d'origine marocaine, se préparait à assumer chez cette personne immobilisée à domicile. Autre ville, autre situation : Pauline, jeune infirmière dans un hôpital de Bruxelles, ne comprend pas l'énervement de sa patiente face à la disparition répétée de ce caillou posé à côté de son lit. Quelle importance, cette petite pierre, probablement jetée à la poubelle par les femmes de ménage... Personne, hélas, n'a jamais expliqué à Pauline l'utilité de cet objet pour la purification qui précède la prière matinale de certains musulmans. Troisième exemple : François, médecin stagiaire, n'a pu retenir une grimace amusée lorsque cet adolescent africain, arrivé récemment en Belgique, lui a expliqué ses fréquents maux de tête par un envoûtement. Diable! Comment l'aider à présent ?

Pas de doute : le brassage des cultures s'est installé durablement dans nos sociétés, y compris dans le secteur du "Care" : hôpitaux, maisons de repos, soins infirmiers, aide à domicile (aides familiales, aides ménagères, aides soignantes...), etc. "En 1976, je soignais une dizaine de nationalités différentes essentiellement issues du sud de l'Europe, résume ce médecin d'une maison médicale à Anderlecht. Aujourd'hui, parmi 4.000 patients de tous les coins du monde, on compte 85 nationalités..." Avec, à la clef, une multiplication des tensions et des risques de discrimination? Pas si vite. Au Centre pour l'égalité des chances, le ton est mesuré. "En trois ans, nous avons ouvert près de 40 dossiers 'Care' sur base de critères liés à l'origine : c'est relativement peu par rapport aux discriminations à l'emploi". Le constat est rassurant, mais le Centre avoue rester peu connu sur le terrain de la santé et des soins, ce qui pourrait expliquer le petit nombre de signalements.

Les soignants discriminés

La discrimination, du reste, frappe aussi les soignants, même si le phénomène semble plus diffus. Ici, ce sont des résidents de maisons de repos

Dans une foule de professions "soignantes", il y a un besoin criant de formations à l'interculturel.

qui ne veulent plus avoir affaire à du personnel d'origine étrangère. Là, un service d'aide familiale en Flandre qui, sur son formulaire d'inscription, invite à cocher une case "acceptez-vous des allochtones?" Difficile, en fait, de connaître l'ampleur exacte du phénomène. "Par crainte de perdre un emploi ou leur patient, beaucoup de soignants éprouvent des réticences à s'afficher discriminés, précise Rachid Bathoum, formateur au Centre pour l'égalité des chances. D'autres craignent de renforcer les clichés auprès de leur hiérarchie : 'le problème vient toujours de nous'. En fait, si l'on se souvient que beaucoup d'aides ménagères et d'aides familiales, souvent issues de l'immigration, exercent un métier particulièrement pénible et peu reconnu, on se rend compte que la vulnérabilité des soignés est indissociable de la vulnérabilité des soignants".

L'intime mis en péril

Certes, le monde du "Care" n'a pas l'exclusivité de ce genre d'attitude discriminante ou, plus simplement, d'incompréhension. Il a toutefois la particularité de s'adresser au corps ou à la sphère intime des individus, ne fût-ce que parce qu'il s'exerce en partie au domicile privé des gens. Que faire? En appeler aux valeurs de respect et de to-

lérance ne suffit pas. Au Centre pour l'égalité des chances, on insiste sur le besoin criant de formations à l'interculturel. Objectif : aider le personnel soignant (au sens large) à déconstruire ses stéréotypes, à décoder les langages culturels, à ne plus rester bloqué sur des gestes ou des attitudes qu'il ne comprend pas : non, le port du voile n'est pas nécessairement signe de soumission; non, boire son thé quotidien au troquet du quartier, pour un Marocain, n'est pas nécessairement signe de désintérêt pour sa famille. "Et puis les cultures, c'est mouvant, cela évolue sans cesse...", appuie Rachid Bathoum.

Les médecins eux-mêmes n'échappent pas à ce besoin de formation. Or "à part quelques heures ici ou là, les facultés francophones de médecine ne sont pas demandeuses, déplore Vincent Lorient, Professeur de sociologie de la santé (Institut de recherche Santé et Société, UCL)". Certaines structures, comme les aides et soins à domicile (ASD), forment leur personnel à l'approche et au dialogue interculturels, abordant des questions aussi variées que les habitudes culinaires ou l'attitude face à la mort. Mais, souvent, les moyens manquent. Ainsi, malgré son succès, une formation pilote menée l'année dernière à Bruxelles par le Centre pour l'égalité des chances n'a pu être renouvelée faute de moyens.

Théâtre et jeux de rôle

Comment aller plus loin? Initiatives et idées ne manquent pas. A l'hôpital de la Citadelle à Liège,

la cellule interculturelle (lire l'encadré ci-contre), qui a été pilote en Wallonie, compte pas moins de 12 personnes. Ailleurs, des associations d'aide à domicile ont choisi les outils du théâtre, de l'improvisation et du jeu de rôle pour désamorcer les tensions. A Mons, une structure d'aide à domicile invite ses bénéficiaires à signer une charte leur interdisant toute remarque ou intervention discriminatoire envers le personnel. Autre piste : "Pourquoi ne pas conditionner l'agrégation des médecins, kinés, ergothérapeutes... à l'obligation d'avoir suivi une formation à l'interculturel?" propose Vincent Lorient (1). Qui, par ailleurs, regrette le manque de moyens alloués par le Centre fédéral d'expertises des soins de santé (KCE) à l'étude des problèmes de santé chez les populations migrantes.

En Ecosse et en Norvège, de véritables plans stratégiques en faveur de la santé des migrants ont été récemment adoptés. Avec objectifs, budgets et échéances. Pas (encore?) en Belgique...

// PHILIPPE LAMOTTE

(1) Des recommandations de ce type (46 au total) ont été formulées par le groupe de réflexion Ethealth (Ethnicity and Health), mis sur pied par le SPF Santé publique pour réduire les inégalités de santé pour les migrants et minorités. Lire, à ce sujet, le numéro d'automne 2012 de "Migrations magazine". Contact : 02/629.77.34 ou www.migrations-magazine.be

Campagnes "grand public", la quadrature du cercle

Toucher tous les publics, y compris dans leur diversité culturelle croissante, est une tâche ardue. Ainsi, à l'Institut de recherche Santé et Société de l'UCL, on pointe cette campagne de prévention du cancer du sein dont l'affiche, il y a peu, mettait en scène deux femmes - mère et fille - laissant deviner des poitrines nues; ou encore ce spot TV où deux seins, également dans une campagne de dépistage, demandaient aux femmes de les regarder "droit dans les yeux".

"Pour les femmes issues de diverses cultures, une telle représentation de l'intimité risque d'avoir un effet contraire à l'effet voulu, regrette Marie Dauvrin, aspirante FRS-FNRS à l'Institut. Elles se sentiront non concernées, voire angoissées, par le dépistage. C'est d'autant plus regrettable que la prévention de cette forme de cancer aurait pu être l'occasion idéale de sensibilisation à d'autres pathologies gynécologiques".

SES SEINS SONT ASSURÉS



Contrepoint

"Soigner les migrants? Aucune différence fondamentale avec les soins prodigués aux populations belges..." Bernard Verduyck, médecin généraliste à la maison médicale du Nord (Schaerbeek) depuis près de trente ans, ne croit pas à l'élargissement du gouffre culturel qui rendrait la relation de soins plus compliquée qu'autrefois. "A force de travailler avec des populations d'origine étrangère - essentiellement turque - dans ce quartier, et grâce aux éclairages de l'ethnologie, j'ai compris qu'il y a chez tout patient une dimension culturelle qui m'échappe totalement. Et cela, qu'il soit étranger ou non". A titre d'exemple : "Une femme turque, originaire d'Anatolie centrale, souffrant de diabète, se présente à ma consultation. Idéalement, elle devrait maigrir. Dans cette région, certaines représentations traditionnelles, devenues inconscientes, véhiculent l'idée qu'une femme maigre est une femme que son mari ne parvient ni à nourrir convenablement ni, par analogie vite faite, à la satisfaire, y compris sur le plan sexuel. Un peu comme l'idée - qui reste très vivace chez nous - qu'un bébé qui mange et grossit bien (trop?) est signe d'une bonne mère. Cette représentation n'est plus consciente mais peut être intégrée dans le subconscient. Comment s'étonner, dès lors, que cette femme ne maigrisse pas...? Je dois accepter qu'il y a, dans sa réalité, des inconnues que je ne peux maîtriser".

Fort bien, mais comment la soigner alors? Et, plus généralement, comment s'adapter à une diversité culturelle toujours plus large? "Avoir une explication culturelle du vécu des patients s'avère moins important que savoir qu'ils vivent quelque chose qui m'échappe. Cette attitude de modestie, qui contraste avec l'attitude de maîtrise absolue qu'on enseigne dans les facultés, ne m'empêche pas de faire usage de ma science. Simplement, je dois m'adapter en permanence à la personne en face de moi. Sortir de la trilogie classique 'symptôme-examen-traitement' et accepter de la soigner selon une hiérarchie qui est peut-être davantage la sienne que la mienne. Tout en restant attentif aux maladies, car c'est mon rôle".

Une position inconfortable, voire intenable? "Non, car le patient se sent respecté, compris: ce qui fait la richesse de la relation. Et c'est autant valable pour les Turcs que pour les cadres de nos entreprises! Evidemment, ce travail fait d'écoute et de vigilance est plus lent et peu reconnu par le 'système'. Mais il a l'avantage de remettre la souffrance à sa juste place, corrigeant ainsi certains travers de la médecine hyperspécialisée. Ce que l'importance du flux migratoire ne fera que révéler toujours plus..."

Les médiateurs interculturels à l'hôpital

Très tôt par rapport à d'autres pays européens, la Belgique a mis en place la fonction de médiateur interculturel. La tâche de ces 90 professionnels, soutenus par le niveau fédéral, consiste à assurer les traductions, mais aussi à désamorcer les quiproquos culturels, voire les tensions interethniques. "En 2011, il y a eu 100.000 interventions des médiateurs, soit dix fois plus qu'à la fin des années nonante, explique Hans Verrept, du SPF Santé publique dans Migrations magazine. Dans huit hôpitaux, des médiateurs sont dorénavant disponibles pour des vidéoconférences, via un système de permanence par le Net".

Près de vingt ans après leur lancement, le travail des médiateurs interculturels est largement reconnu. Réservés aux hôpitaux généraux et psychiatriques, ils peinent néanmoins à pénétrer le secteur des soins ambulatoires, des maisons médicales et de la médecine de première ligne. Par ailleurs, du fait qu'avoir recours à leurs services en cas de difficulté est facultatif, "les services hospitaliers qui en auraient le plus besoin sont ceux qui y font le moins appel", regrette Vincent Lorient.

Autre faiblesse : ils sont parfois instrumentalisés, l'hôpital masquant un problème interne purement organisationnel derrière une problématique interculturelle. Enfin, dernier bémol : l'origine immigrée d'un médiateur et sa connaissance de plusieurs langues ne suffisent pas, en soi, à garantir la qualité de son travail. Au final, chacun en convient : plus la médiation est défendue par les directions et traduite dans chaque rouage institutionnel, plus elle est efficace.

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 19/04 pour l'édition du 2/05 ;
le vendredi 3/05 pour l'édition du 16/05.

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.

Camping

Var, Côte d'Azur, caravane résid., 2ch., coin douche, cuis., camping avec pisc., plaine jeux enfts., sem., qz., mois. 0485-27.09.39. (C48718)

Av: caravane tract. Adria, 4 pl., frigo, wc., chauff., marque, 3.000 EUR. 0476-89.35.45 - 082-66.68.28. (C48769)

Ardèche, carav. résidentielle, 2ch., sdb., cuis., tv, park., juill., août. 02-762.26.37 le soir. (C48707)

Middelkerke, à l. ou à v., châtlet tt. conf., dans camping calme, d'avril à août. 02-376.19.97 - 0472-25.78.62. (C48648)

C. d'Azur, Roquebrune s/Argens, mobilhome 6p., terrasse, tt. conf., camp. 4*, pisc., animation, de Pâques à octobre. 0472-95.01.48 - 086-43.38.45. (C48771)

Divers

Av: cse. décès, Rollator bon état (2007) 50E, chaise percée neuve (3 mois) 50E, table massage plante neuve (6 mois) 40E. 0494-27.50.18 - 081-41.33.72. (D48746)

Musée recherche uniformes et objets divers des guerres 14-18 et 39-45, aidez-nous à transmettre la mémoire. 0475-97.31.14. (D48752)

Av: plaque de cuisson à induction + lave-vaisselle, état impeccable, prix pour le tout, 300 EUR. 0474-86.69.24. (D48751)

Av: manteau en vrai vison, T44-46, 300 EUR, chapeau vison, 30 EUR. 02-376.38.74. (D48743)

Garnisseur en fauteuils, travail à l'ancienne, tissu, canage, rempaillage, Maison Didot à Mozet. 081-40.04.80. (D48487)

Av: tableau de Octavie Bellemans, 40x30cm "La semaine en Gaume", prix à convenir, curieux s'abstenir. 0494-87.23.36 ap. 18h. (D48697)

Av: piano droit, noir laqué, Samick, 1250 EUR, salon cuir 3+1+1, bordeaux, à rafraîchir, prix symbolique, rég. Ath. 068-28.19.04 ap. 19h. (D48782)

Av: divers objets religieux anciens, faire-parts etc... 0472-76.37.66. (D48739)

AV: vélo H. Scott-Daho-Reak-Shimano, 200 EUR, chauff. gaz Stanley (But/Prop), servi 2 mois, encore garantie, 100 EUR. 0498-04.50.25 + soir 02-330.40.30. (D48773)

Av: très belle perruque neuve, vrais cheveux naturels, mi-longs, châtains auburn, filet léger, bien fixe, ach. 1.200E, laissée: 385E, photos ou essayage. 0491-74.74.11. (D48737)

Emplois

Enseignante, licenciée sc., Bruxelles, motorisée, prop. cours chimie, biologie, hum. inf. et sup., et/ou aide devoirs enfts., tarif à conv. 0487-78.60.33. (E48734)

Femme médecin retraitée, Namur, motorisée, propose un accompagnement partiel d'une pers. âgée, à domicile, ou la garde d'enfants. 0486-45.18.83. (E48777)

Vous aimez chanter, la chorale "Mezza Voce" vous invite à ses activités, chansons, gospels, musique sacrée, etc... répétitions à Bouge. 081-73.89.79 - 081-73.07.63. (E48704)

Apprentissage du Néerlandais en immersion totale en famille et avec réciprocity de l'autre famille, +/- 10 à 15 jours. 067-21.33.57, Ligue des Familles ou charlie.huygen@skynet.be (E48745)

Je réalise terr. en bois, abris de jard., carport, placards, amén. greniers, moustiqu. à enroul., isolation écologique, création de jardin chinois et japonais. 0496-32.60.63. (E48780)

Mr. 54a, très seul, ayant petits problèmes dorsaux, cherche pers. sérieuse pour partager loisirs, dialogues, prom., amitié sincère, rég. Houffalize, La Roche, Marche. 0496-35.63.63. (E48788)

Immobilier

Westende, belle villa mod. meublée (1992), 1500m digue, 3ch., tb. eq., jard. clôt., park. privé, 170.000 EUR, libre de suite. jacquesmj@yahoo.fr - 0032-479.44.13.59. (I48774)

Location

En Gaume, à l. villa tt. conf., sur propriété de 20a, idéal pr. personnes désirant se retirer à la campagne, 600 EUR/mois. 084-31.17.59 - 0497-74.85.79. (L48723)

Péruwelz, centre ville, appart. neuf, tt.conf., pr. pers. âgées ou à mob. réd., lch., cuis.ég., sdb sécurisée, asc., park., parc, surveillance, pt. animal accepté, 650E/mois. 0473-32.28.88. (L48770)

Mobilier

AV: 3 tables de nuit anciennes, modèles différents, 1 table ronde, 1 lit ancien, prix à discuter. 069-64.03.06. (M48778)

Av: meuble vaisselier en chêne massif, brun foncé, L: 23 x H: 120 x Lg: 190. 080-86.28.12. (M48716)

Villégiature (Belgique)

La Panne centre, appt. vue mer avec terr. et gar, 2ch., 2 salles d'eau, hyper équip., l-v, tr. lum., vélos, à l. du vendr. au vendr. àpd: 340E, pas d'animaux. 0494-81.21.47 ou 067-33.10.14. (V48749)

Coxyde, à l. sem., qz., mois, appt. rez., conf., b. équip., prox. digue, park. privé, 2 ch., 4p., cour, idéal pers. âgées, sans animaux, doc/demande/mail. 071-36.86.25 - 0476-54.95.33. (V48646)

12km de Durbuy, à l. mais. conf., 3ch., sdb., liv., cuis.ég., véranda, gar., grenier, cave, terr., 75m2, pas de jardin, pas d'animaux, 650E, 9km de E25. 0496-80.12.09 - 0496-95.47.74 ap. 17h. (V48759)

Longfaye calme hameau Htes Fagnes, nb. prom., vélo, vtt, ski, anc. ferme, gîtes ruraux 3 épis, clair sp. 1-2 ou 3ch. 080-33.97.19 - henri.fagnoule@skynet.be - http://loger.skynetblogs.be (V48493)

Knokke, digue, pas vue mer, studio 4p., tt. conf., tv, mai 15j, du 16 au 30/6: 375 EUR tt.compr., poss. garage. 081-65.82.18 - 0474-22.18.44. (V48763)

Chimay, gîte à la ferme de 2 à 10p., sit. cadre exceptionnel, bois, étangs, jardins, très calme. 060-41.19.27 - 0498-36.92.26 - www.gitesdostenne.be (V48447)

Prox. Spa, châtlet 6-7p., ent. de bois, pt. ruiss., pl. natur., liv., cuis.ég., wc sép., 3ch. dt 1 av. douche et lavab, sdb baign. wc, sauna, bbq, sem. et midweek, àpd: 210E. 080-78.55.01. (V48785)

Coxyde, appt. 2 ch. 50m digue, près du centre, 2ch., sdb., wc, cuis. semi.ég., liv, tv, l. ét., asc., park. privé, sem.-qz.-mois, (condit. spéc. àpd la 3ème. sem). 084/32.12.43. (V48291)

La Panne, appart. avec gar., face mer, cent. de la digue, 2ch., tt.conf., tr. lumineux, pr. commerces, tte. l'année du sam. au sam. àpd: 350E. 010-88.04.24 - 0477-74.28.62 - vvh@belgacom.net (V48322)

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

Westende, à l., petit studio lumineux avec vue sur mer, sem. quinz. mois. 0486-51.90.71. (V48747)

Ostende, face à la mer, grd. studio 4/5p., tt. conf., park. à 1 EUR/j., w-e, sem., qz. debauchelucette@gmail.com - 0479-89.12.48 (V48765)

Coxyde, studio 4p. tr. soign., 50m mer, tv, park., du 15 au 30/4: 250E, mai: 280E, quinz. juillet 1 au 15: 450E, 16 au 31: 550E. 071-50.26.76 - 0476-45.79.04. (V48755)

La Panne, studio, tt. conf., vue s/mer, terr., pisc. int. ch., park. gratuit, libre Pâques. 068-28.49.71 - 0479-58.90.24. (V48741)

La Panne, digue, face mer, pr. commerces, l. ét., studio mod. 4p., avec coin à dormir, tv, tt. conf., cuis. ég., tv avec digibox, m-o. etc... animaux n-admis. 04-257.64.34 - 0474-04.28.96. (V48754)

St-Hubert, gîte citadin à l., 4p, charges comprises, àpd: 310 EUR/semaine. www.couleursdardenne.be - 061-68.86.11 (V48733)

La Panne, à l., appt. s.digue, 2è ét., 6/8 p., 2ch., ent. rénov., tt. conf., tr. spacieux et lumineux, déco sympa, près du centre, poss. gar. 0479-32.75.55. (V48535)

Coxyde, St-Ides., part. loue villa au calme, t.t.c., 4ch., sdb., douche sép., w-e, sem., qz., mois, mai, 1er qz. juil., août. 010-24.34.28 - 0475-61.10.52. (V48742)

Ardennes (Lesse) gîtes indép., 4 et 7p., charme, calme nature, vue except. ou bord rivière, gd. jard. clos, we./sem/demi-sem. www.location-revogne.com - 0477-39.02.42 ou 083-68.9774 soir. (V48669)

Coxyde digue, côté soleil, appart. de coin, agréable, lumineux, sup. vue mer, 6è ét., spac., 6-8p., conf., 2 sdb., sem., qz., mois. 082-22.36.00 - 0476-64.37.65. (V48740)

Ardennes/Semois, séjour à petit prix, ch. d'hôtes 80 EUR, 2p., 2 nuits, avec déj. ou loue gîte à 8p. 061-41.40.17 - 0472-54.90.36. (V48367)

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. (V48713)

Middelkerke, face mer, appart. max. 4p., lch., tt. conf., terr., asc., animaux n-admis, sem. ou quinz. 0496-51.73.39. (V48735)

Westende-Bad, lux. appart. 2ch., 4-5p., situé prox. centre et mer, endr. calme, 2è. ét., asc., belle vue, 2 balcons sud, grd. conf., w-e., sem. ou qz. 0479-53.55.67. (V48566)

Coxyde, appt. mod. et conf., 80m mer, 5 min. centre, 2 ch., l. ét., asc., côté soleil, loc. vélo, wc sép., parlophone, libre hors juillet, août, pk. gratuit 50m. 0475-78.92.54. (V48728)

Lacs l'Eau-d'Heure, gîte rur. de rêve, 3 épis, jusq. 9p., 3ch., 2sdb., cuis.ég., fo., idéal rando, vél. sp. nat., équit., pétang/pl., Internet. www.giteleilleul.be - 0477-796771 (V48374)

Coxyde, appart. 4/6p., près mer et dunes, jard., park., tt. conf., qz.-sem.-mois et parking, prix inter. 058-51.83.09. (V48722)

Rochehaut, appart. 4 à 8p et studio ds. ferme, tt. conf., jard., vue Semois, w-e., sem. 061-46.40.35 - www.lafontinelle.be (V48720)

Séjour en Gaume, prox. Orval-Florenville, maison de vac., tt. conf., ds. village pittoresque, prox. France, poss. photos sur AMIVAC. 063-57.86.15 - 063-57.88.89. (V48705)

Gîte 2 à 9p., Pesche - Ardenne chez le Forestier, au milieu de la forêt. www.giteforestier.be - 060-34.91.55. (V48715)

Ostende, casino, appt. grd stand., 90m2, sud pt vue mer, lch., 4p., cuis., hyp. équip., sdb., 2 év., bain/douche, 2 tv, ps d'anim. 064-28.31.93 - 0498-30.89.00. (V48520)

Gaume, Etalle, appart. meublé, tt. conf., 1 ou 2p., mai, juin, sem., qz., mois, pas d'animaux, non fumeur. 063-45.52.60. (V48608)

Westende, tr. b. stud. mod., coin digue, v. mer, 2è ét., 4p., lch. sép., tv, c., tt. conf., asc., libre du 7 au 14/4, mai, du 20 au 25/8. 071-34.26.67 - 0478-72.07.05. (V48694)

Coxyde, St-Idesb., 100 m digue, appt. 2ch., tr. confort., 6p., liv. exp. S/50, sdb, wc sép., cuis. ég., tt.conf., l. ét., asc., pk. 1 voit./priv., sem. qz. mois, p.animaux. 0496-52.19.03. (V48645)

Coxyde, appt. 5 p., 2ch., sdb., wc, cuis. liv., 30m digue, côté soleil, tt. conf., tv, dvd. 04-370.15.63 - 0473-69.94.34. (V48678)

Bray-Dunes, 5km La Panne, mais. bel-ét., grd.gar., pt.jard., gde.terr., cuis.sup.ég., 2ch av.balc., 2douce, 3wc, liv.p.sud, tv, sem-qz-mois du sam au sam apd: 250E. 071-21.40.99 ap 18h. (V48646)

La Panne, appt. tt. conf., vue lat. sur mer, 20m plage, prox. commerces, lch., 1 div. lit, 4p., 4è ét., prix sem. quinz. 067-33.90.28 - 0473-55.71.14. (V48603)

La Panne digue, studio 2-4p. + garage + cabine, appart. 3ch., 6-9p., 2sdb. + gar. + cabine de plage, we/sem., mai/juin/sept. 02-523.81.83. (V48768)

Centre de Westende-Bains, raviss. appart., ensoléillé, park. maq., tt. conf., facilit. d'accès handicap, animal bienvenu, loc. sem. et plus. 0478-42.71.13 - 071-36.69.56. (V48760)

Coxyde digue, appart. soign. et spac., calme, 2ch., panorama except. et tt. conf. 0471-53.28.99. (V48761)

Coxyde sur la digue, appt. 2ch., cuis. ég., lav-vaiss., sdb., living très lumineux, tt. conf., juillet, août. 081-46.02.71 - 0474-27.31.89. (V48599)

Villégiature (France)

Ile de Ré, mais.charme, 120m2 hab., 3ch., 6p., tt.conf., cuis.s.ég., sal., sàm., 2 sde+1sdb., l-l, jard. clos, nature, plages. http://sites.google.com/site/ilederebonheur - 0475-37.31.09 (V48392)

Provence, mais. impec. gd. terrain priv.+pisc., 10X5, 8p., 3ch., 2 sdb, 3 wc, sàm, cuis. ext. av. bar face pisc., tt. pl. pied, lacs, Verdon à prox. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (V48414)

Côte d'Azur, Menton, appart. plein sud, impec. à 1min. de la plage, vue imprenable, sans vis-à-vis, à prox. des commerces, 2-4p., lch., air cond. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (V48413)

Côte d'Azur, Le Muy, à l. ds. dom. résid. calme, mais. 4p., 2ch., beau jard., pk. privé, gratuit ds. dom., pisc., tennis etc... de 495 à 550 EUR/sem. 0495-84.03.51. (V48640)

Dordogne, Quercy, maison de caract., 4p., env. calme et boisé, loc./sem: 260 à 360 EUR. 0476-42.11.45. (V48407)

Côte d'Opale, à l., pte. mais. réc., 4/6p., séj., cuis.ég. 2ch., sdb., wc sép., tt. conf., pt. jard., terr. clôt., tv, l.v., l.l., 2000m plage, avril à oct. 0476-25.90.24 - chifou7@gmail.com (V48711)

Prov., ds.ens.résid., calme, pisc., mais. pl.-pied, tt.conf., 4/5p., clim., pt. jard.clôt., terr. pk.privé, prix int. degrés h-s., location tte l'année. 067-33.90.35 - web: amivac.com/site4203 (V48262)

Port Camargue, villa Marina, 6p., conf., cuis.ég., grde. terr. sud, jard., qual. priv. de 14 M, 1.000E/qz., été 2.400E/qz. 081-65.50.11. (V48306)

Marseillan plage, Hérault, villa tt. conf., 5/7p., ds. résid. sécur., pisc., 500m de la plage, de mai à sept, sf 2è qz. juill. pumalanga.xana@skynet.be - 0478-50.49.15 soir (V48332)

Bretagne, Morbihan, 200m mer, mais. vac., 4/6p., tt. conf., jard. clôt., mars à sept. 02-375.13.17. (V48344)

Vosges, La Bresse, 13km de Gérardmer, appt., 2/4p., liv., coin cuis., lch. + coin mont., 2 lits sup., parking privé, tb. vue, location tte saison, sem., w-e. 063-67.78.11 - www.chalet23.izihost.com (V48360)

Sud France, env. Béziers, partic. loue villa, 3 ch., tt. conf., terrain clos. 061-21.54.57 - www.saintgenies.be (V48781)

Vosges, La Bresse, à l. chalet individuel en bois, 6p., grd. confort, jardin, hors vacances scolaires - 20%. 0494-47.71.98 - www.chalet-la-bresse.be (V48662)

SO, Tarn & Garonne, 8km Moissac, 2 ch.d'hôtes et 2 gîtes 80m2, 6-14p (+4p), gr.pisc.avabri 11x4, calme, anim.ad., ttes.sais., oct 300 à 700E/sem. 0033-686.10.28.69 ou www.doucefrance.info (V48405)

Barcarès Méd., appart. 2ch., face mer, terr., l-v, tv, park. pr. vélos, photos, quinz. - 061-26.61.20 - 0479-56.04.93 - http://home.scarlet.be/barcares (V48674)

Narbonne plage, appart. 4p., tt. conf., terr., prox. mer et commerces, park. privé. 071-36.74.46 - 0479-26.72.37 le soir. (V48684)

Roussillon, Barcarès, bord mer, appart. 4p., tv, l-v, terr., park., Pâques et mois svts. 010-65.64.36 - 0473-56.06.00. (V48690)

St-Cyprien-plage (Roussillon), à l. villas, 4/8p., libre toute l'année sauf mois de mai, pisc., tennis, mer, commerces à 250m, diaporamas à voir. 02-305.71.43 - 0478-45.51.91. (V48235)

Gard, villa, 9p., pisc. privé, 4ch., 2sdb., ver., bbq, int., tt. conf., tv, dvd, dch. solaire, ten. table, pétanque. 0475-53.93.79. (V48708)

Côte d'Opale, Hardelot, studio 1 à 3p., alcôve, sdb., séj., cuis. ég., balcon, à 2 min. à pied de tout, mer, commerces, activités... mimietjean@gmail.com - 0494-72.18.07. (V48717)

Ard., Hargnies, gîte 6p., 3 clés ds. village calme, ent. de forêts, 2ch., cuis.ég., l-l, l-v, m-o., liv. + clic clac, sdb, sal, jard., lib tte. l'année. colettebruck@yahoo.fr - 061-58.83.93 (V48753)

Prov., Var, Carcès, agréable villa, pl. pied, tt. conf., 2ch., prox. du village, terr. sud av. bbq, jard. clôt., gar., situation calme, à l. du 15/04 à octobre, 275 à 440E/sem. 0485-25.09.19. (V48714)

Ile d'Oléron, mais. 4p., 700m mer, cour clôt., libre mai, juin et sept. 04-286.31.99 - www.moulin-oleron.com (V48661)

Côte d'Azur, Plan-de-la-Tour, 9km mer, Ste Maxime, villa 8p., 4ch., 2sdb., séj., cuis.améric., pisc. pr., 1 ha clôturé, vue panor., avril-mai-juin-août-sept. de 650 à 1500E/sem. 0478-99.43.80 (V48719)

Ardèche sud, Grospierrres, mais.ég., 3/5 ou 6/8p., agrém. 2*, sem: 570/840E/juill/août, 350/400E juin/sept., mois: 350/400 de oct à mars sf vac. 0033-475.89.90.61 - 0033-674.67.33. (V48117)

Vendée, maison camp., tt. conf., cft., 6p., prox. mer, lac et grands axes, gd jard., jeux enfts, vélos. 019-69.75.81. (V48726)

Provence - Verdon, villas privées et gîtes avec piscine, demi-prix en mai-juin - 0033-682.40.88.78 - www.immodere.com/varcamdobb.php (V48729)

Gérardmer, loc. we, sem, appt. 6-8p., t.t.c., lit et chaise bb, vue sup./lac, pr. cent. ville, grd. calme, sentiers, rando pédest., vtt - www.appartgerardmer.eu - 071-51.76.78 - 0474-26.50.83. (V48730)

Côte d'Opale, Merlimont plage, appt., 2ch., sdb., liv., terr., sup. équip., gar, rdch., repos garanti, tv, vélos. 0478-27.49.77. (V48731)

Sud Ardèche, St-Sauveur de Cruzière, ds. dom., mais. 4-6p., tt. conf., 3ch., sal., sàm., sdb., wc sép., cuis. ég., terr., tv, bbq, jard. 0033-631.09.93.70. (V48736)

Cannes, 50m croisette, gd. studio 45m2, 2 terr., c. à dormir sép., t.t.c., 2-4p. soign., près comm., pétanque, pas d'animaux, 16-30/4, 1-15/6, 16-31/7, août, 1-15/9 et svts. 02-347.29.09. (V48738)

Vendée, prox. mer et lacs, ds. village calme, mais. 6-8p., ou gîte 4-6p., jard. clos + bbq + mbles., cuis.ég., l-l, l-v, m-o., tv, prix inter. 071-16.50.08 - www.lavendeliere.1s.fr (V48712)

Auvergne, Cantal, Alleuze, pt. village, promen., riv., pêche, act. nat., mais., tt. conf., jard., bbq, park., 400E/sem., 750 E/qz. 085-51.26.74. (V48702)

Offres d'emploi

LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE DE LIÈGE RECRUTE (H/F):
> **un chef de projet**
CDI - période d'essai.

Rémunération attractive assortie d'avantages extralégaux.
Plus de détails sur www.mcjobs.be
Envoyez votre CV et une lettre de motivation avant le 23 avril via le site www.mcjobs.be ou par courrier à Mutualité chrétienne de Liège, service GRH, pl. du XX Août 38 - 4000 Liège.

LE GRIP ASBL, GROUPE DE RECHERCHE ET D'INFORMATION SUR LA PAIX ET LA SÉCURITÉ, RECRUTE (H/F):
> **un chargé de développement d'une base de données**

temps-plein - 1/5 temps pendant 5 mois - condition ACS Bruxellois.

Fonction : développement d'une base de données, accessible sur le site Internet du GRIP, sur les transferts d'armements des 27 pays membres de l'UE.

Profil : diplôme universitaire, de préférence ingénieur, informatique, sciences de gestion ou équivalent - réel intérêt pour les questions liées à la paix et la sécurité - très bonne connaissance du français et de l'anglais.

Plus de détail sur www.grip.org
Envoyez votre CV avec une lettre de motivation et un exemple de rédaction à GRIP asbl, Denys Detandt, chée. de Louvain 467 - 1030 Bruxelles ou d.detandt@grip.org

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

> **un employé service achats**
CDD 6 mois - temps plein - 38h/sem.

Plus de détails sur www.cmsenamur.be
Envoyez votre CV pour le 30 avril au plus tard à Mr. B. Libert, Directeur Général, pl. Louis Godin 15 - 5000 Namur.

LA BOUTIQUE DE GESTION ASBL ENGAGE POUR SON BUREAU À NAMUR (H/F):
> **un gestionnaire dossiers Payroll**
CDI - temps plein.

Envoyez votre candidature pour le 15 avril au plus tard par courrier à Djazia Mezaiti (voir adresse ci-dessous) ou grh@boutiquedegestion.be

> **un gestionnaire administratif des formations/accueil**

CDI - 3/4 temps.

Plus de détails de ces offres sur www.boutiquedegestion.be
Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation et CV pour le 12 avril au plus tard à La Boutique de Gestion asbl, Vincent Oury, coordianteur, rue Henry Lecocq 47/1 - 5000 Namur ou info@boutiquedegestion.be

LE CHU UCL MONT-GODINNE À DINANT RECRUTE (H/F):
> **un directeur des ressources humaines**

CDI - temps plein - engagement immédiat.

Plus de détails sur www.chdinant.be
Envoyez votre candidature pour le 20 avril au plus tard à CHU UCL Mont-Godinne, Professeur Patrick De Coster, Directeur Général, av. Dr. G. Thérèse 1 - 5530 Yvoir.

LA PAROISSE SAINT MARTIN D'HAM-SUR-HEURE RECRUTE (H/F):

> **un sacristain**

CDI - temps partiel.

Fonction : ouvrir et fermer l'église - préparer les offices dominicaux et les célébrations - rémunération annuelle cumulée avec une pension de retraite ou de survie.

Envoyez votre candidature manuscrite à la Fabrique d'Eglise, Secrétariat, rue Abel Dubray 2 - 6120 Ham-sur-Heure.

Panorama social

Le guide des législations sociales mis à jour

Le service social de la Mutualité chrétienne publie la huitième édition remise à jour de son "Panorama social". Ce guide des législations sociales et dispositifs sociaux en vigueur aux niveaux fédéral, wallon et bruxellois est une mine d'informations.

Suis-je dans les conditions pour bénéficier d'un remboursement préférentiel en soins de santé? Ai-je droit au tarif social pour le gaz ou l'électricité? Ou dois-je m'adresser pour obtenir des allocations pour handicapés? Puis-je prendre un congé parental? Mes allocations de chômage vont-elles diminuer? Autant de questions parmi bien d'autres auxquelles le "Panorama social" apporte des réponses concrètes.

Très pratique (format A5), l'ouvrage est conçu en quatre parties : la sécurité sociale, l'aide sociale, les dispositifs particuliers aux publics fragilisés (Awiph et Phare, avantages sociaux divers...), et enfin, les législations et réglementations spécifiques (titres-services, endettement, pensions alimentaires, droits des patients, volontariat, accès au logement, protection des biens et des personnes...). Tous les sujets sont dotés d'un symbole permettant

d'identifier les quatre publics concernés : les personnes malades, handicapées, âgées et/ou à faibles revenus.

Promotion jusqu'au 30 avril!

En tant que membre de la MC, vous pouvez vous procurer "Panorama social" au prix promotionnel de **32 euros** (frais de port compris) si vous le commandez avant le **30 avril prochain**. Dès le 1^{er} mai, il sera vendu en librairie au prix de 52 euros (possibilité d'abonnement annuel pour le prix de 42 euros).

>> Envoyez vos coordonnées avec votre numéro de membre MC au Service social de la Mutualité chrétienne, chaussée de Haecht, 579, BP 40 à 1031 Bruxelles ou par fax au 02/246.49.88. Vous pouvez aussi passer commande sur le site www.mc.be

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 - Matthieu Cornélis - 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^{ers} et 3^{èmes} jeudis du mois (1^{er} jeudi du mois en juillet et en août)

IMPRIMERIE : REMY-ROTO - rue de Rochefort 211-213 - Zoning Industriel - 5570 Beauraing - ROUTAGE : BARBIER - Parc Créalys - Zoning industriel - 5032 Isnes (Gembloux)

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

UN INSTANT EN ÉQUILIBRE

Cher Journal



Adolescent, tu tenais un journal. Enfin, tu commençais régulièrement à tenir des journaux. En général, ça te prenait après la lecture de livres autobiographiques ; tu te souviens d'impulsions à t'écrire à la suite des 'Mémoires d'Outre-Tombe' de Chateaubriand ou de 'L'Enfant', de Vallès, ou du 'Château de mon père', de Pagnol. Tu prenais alors un cahier d'écolier, et tu te lançais. Après chaque épisode, tu le cachais au fond d'un tiroir dans le désordre de tes livres et cahiers de classe, dissimulé sous les copies et les vieux brouillons.

Jamais tu n'as terminé un de ces journaux, mais jamais tu n'as renoncé à en tenir. Tu sentais bien qu'ils étaient un espace important pour toi, de rêve et de clarification de tes états d'âme, comme un écho à ta vie, qui donnait de la place au ressentir, au réfléchir. Tu aimes bien les relire : parfois tu t'y retrouves exactement tel que tu es resté aujourd'hui ; parfois tu mesures grâce à eux à quel point tu as changé, grandi. Et toujours tu souris de ressentir à nouveau vibrer en toi ces mouvements sincères de ton âme, souffrances ou espérances.

Ce que t'ont appris tous ces journaux intimes? C'est que tu as besoin de l'introspection, besoin de regarder au-dedans de toi. C'est que tu peux te servir de temps en temps de ton cerveau pour autre chose que le travail ou les loisirs. Sinon, tu ne feras fonctionner ton esprit que pour faire des choses, et tu oublieras de te sentir 'être'. Du coup, tu passeras à côté de la moitié de ta vie. Pas si grave, diront certains, il restera tout de même l'autre moitié : actions, distractions. Mais en évacuant tes états d'âme, en ne leur prêtant pas attention, tu resteras une simple "machine à vivre", selon l'expression de Paul Valéry. Et un sentiment de vide, inquiétant ou attristant, t'envahira, dès que cessera le tumulte tout autour de toi.

EXTRAIT DE L'OUVRAGE "SÉRÉNITÉ. 25 HISTOIRES D'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR" / CHRISTOPHE ANDRÉ / ÉD. ODILE JACOB / 2012

Quinzaine après quinzaine, Christophe André, psychiatre français, livre dans En Marche une vingtaine d'histoires et leurs enseignements, comme autant de leçons de sagesse, au plus près du quotidien, pour avancer sur le chemin de l'équilibre intérieur et de la sérénité.

La photographie est de Sara Gonzalez, étudiante en photographie à l'école des arts et de l'image, Le 75. Elle a été réalisée à la demande du journal En Marche, avec le soutien de la Loterie nationale.

// Intersoc-Trip //

Marseille et ses environs

Marseille, son Vieux-Port et sa canebière ; la Camargue, sa nature exceptionnelle et ses manades ; les Saintes Maries de la Mer et sa tradition gitane ; les Baux-de-Provence et ses paysages impressionnants : autant de sites incomparables à découvrir durant ce circuit organisé du 24 mai au 1^{er} juin.

- > **Formule** : voyage de 9 jours en autocar.
- > **Séjour** : pension complète dans un Village Club Vacances.
- > **Excursions** : Calanques, Marseille, Cassis, ports côte bleue, Camargue traditionnelle, Les Baux-de-Provence, marché de Carry.
- > **Prix** : 968 EUR par personne en chambre double.



Ce prix comprend le séjour (7 nuitées sur place) en pension complète (boissons comprises aux repas), le voyage en autocar, la nuitée et le dîner dans un hôtel étape à l'aller, les repas de midi des 1^{er}, 2^{ème} et dernier jours, les excursions, l'accès aux curiosités (guide inclus) et la présence d'un accompagnateur Intersoc.

>> Pour plus d'informations ou s'inscrire, contacter le service clientèle Intersoc au 070/23.38.98 de 8h à 18h (le samedi jusqu'à 13h) ou surfez sur www.intersoc.be

LIC A5654/LIC 7013



© A.M. Jabouil

Mutualité, des remboursements mais encore...!

Lors des soirées entre amis ou des dimanches autour d'une bonne table, les conversations tournent autour de sujets des plus variés. Evitant la délicate thématique politique, on s'engagera sur l'équipe nationale de foot ou la future vedette d'une émission de chansons populaires. Tout à coup, quelqu'un vous regarde et vous demande : "puisque tu travailles à la Mutualité chrétienne, peux-tu me dire l'avantage que je tire d'y être affilié?"

Les explications suivent : "J'ai reçu un appel téléphonique me vantant les avantages d'une autre mutualité. D'ailleurs, quelle différence peut-il bien y avoir? Vous remboursez toutes les soins de santé et donc, c'est la même chose partout. On m'a parlé de tel ou tel avantage mais cela n'a même rien à voir avec les soins de santé. Vous changez de métier?"

L'avantage de s'inscrire à la suite de générations de militants, c'est que généralement, ils ont pu conquérir des droits dont nous sommes très heureux de bénéficier. L'inconvénient, c'est que l'oubli nous guette. Les raisons pour lesquelles ils se sont battus, s'estompent dans nos mémoires. Nous en perdons même la conscience qu'il faut lutter pour conserver ces acquis.

Bien au-delà des remboursements

Une mutualité, comme la Mutualité chrétienne (MC), n'est, en effet, pas qu'une caisse qui rembourse des soins de santé. Elle est aussi un mouvement social et une entreprise de services qui doit s'interroger sur sa responsabilité dans un projet de société. Son rôle spécifique est d'apporter des solutions et de l'accompagnement dans le bien-être, la prévention santé et le vivre ensemble.

A côté du remboursement des soins de santé couverts par l'assurance obligatoire, la MC organise des services de défense des membres et de leurs droits en matière de soins de santé, de facturation des soins, mais aussi de prévention de la santé. C'est pourquoi elle soutient des projets comme ceux des mouvements de jeunesse, de personnes handicapées, malades ou invalides. C'est pourquoi l'accès des soins de santé au Sud, en Afrique, interpelle aussi la Mutualité. C'est aussi la raison pour laquelle quand, au sein de la MC, nous pensons un nouveau service, nous ne cherchons pas à mettre sur pied des gadgets mais de vraies aides, des services qui répondent à des besoins non encore ou mal couverts par des politiques publiques. La garde d'enfants malades est un exemple qui illustre bien cette spécificité.

Garde d'enfants malades, un exemple récent

Que vous soyez parents (employés ou indépendants) ou employeurs, sans aucun doute avez-vous été confrontés à cette question de la garde d'un enfant malade et à l'organisation, dans la précipitation, de la journée de travail ou de la demande de congé, seule solution à votre problème. Depuis de nombreuses années, les politiques promettent que des initiatives seront prises pour répondre de manière professionnelle aux demandes de plus en plus nombreuses de garde d'enfants malades. Cette revendication était et reste portée tant par les représentants des travailleurs ou des employeurs que par les services organisant l'accueil de la petite enfance.

Malheureusement, alors que la déclaration de politique de la Communauté française prévoyait 500 emplois dans ce cadre, force est de constater qu'une fois encore peu de postes – voire aucun – ont été créés. Pourtant, cela participerait à la relance tant des politiques économiques que des politiques d'emplois.

Sur le terrain, certaines initiatives communales ou associatives existent déjà et sont subventionnées par les pouvoirs publics en

particulier au travers du dispositif des aides à l'emploi (APE et ACS à Bruxelles) mais les besoins restent largement non couverts. Et le secteur risque d'être encore plus fragilisé. En effet, la mise en œuvre de la 6^{ème} réforme de l'Etat amènera du changement pour le Fesc (Fonds d'équipements et de services collectifs), ce dispositif basé sur une cotisation patronale qui finance des services d'accueil extrascolaire, d'accueil d'urgence, d'accueil d'enfants malades. Après la réforme, qu'en sera-t-il des

moyens disponibles? La question de la pérennisation des services est un enjeu fondamental.

La Mutualité chrétienne a estimé, avec ses partenaires, qu'elle ne pouvait plus attendre... Par le renforcement de projets de gardes d'enfant malade déjà développés par les ASD (Aides et soins à domicile) et les services de la FSMI (Fédération des services maternels et infantiles de Vie féminine), la MC conclut un partenariat et s'engage de manière volontariste dans les réponses nécessaires à cette question d'organisation familiale, sociale et économique. La force de telles initiatives est de pouvoir développer une réponse à ce type de besoin en s'appuyant sur la solidarité de l'ensemble des membres. Grâce à cela, trois nouveaux services ont démarré une activité. 35.000 heures de garde seront offertes en plus en 2013 (environ 3.800 jours) par les douze services partenaires (1). Et 40 emplois supplémentaires seront créés. Au total, la garde d'enfants malades développée grâce à ce partenariat représentera, en 2013, 115 équivalents temps plein, soit 200 travailleurs.

Nous espérons que les pouvoirs publics pourront avancer dans la mise en œuvre de leur déclaration gouvernementale. Alors quand au téléphone par exemple, on vous promet des services gadgets en matière de santé, posez-vous les bonnes questions sur la raison d'être de vos cotisations sociales et d'assurance soins de santé. Et dites-vous que vous avez de bonnes raisons d'être affiliés dans une mutualité qui a un projet de société et qui, avec vous, participe à la consolidation d'un monde où il fait mieux vivre.

C'est cela aussi une mutualité chrétienne!

LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE N'EST PAS QU'UNE CAISSE QUI REMBOURSE DES SOINS DE SANTÉ. ELLE EST AUSSI UN MOUVEMENT SOCIAL ET UNE ENTREPRISE DE SERVICES QUI RÉPONDENT À DES BESOINS NON ENCORE OU MAL COUVERTS PAR DES POLITIQUES PUBLIQUES.

ça se passe

// Droits du patient

A l'occasion de la journée européenne des droits du patient, la Mutualité chrétienne, Altéo (mouvement social de personnes malades, valides et handicapées) et le service Médiation de 3 hôpitaux wallons (les centres hospitaliers de Jolimont et de Lobbes, la clinique St-Luc Bouge) s'associent. Explications détaillées des droits et devoirs des patients, informations personnalisées sur les services existants et sensibilisation sous forme de quizz. Chaque patient recevra un aide-mémoire avec les conseils à retenir lorsque l'on s'apprête à recevoir des soins et à être hospitalisé. Le tout dans la convivialité de l'échange.

Le mercredi 18 avril à partir de 9h au centre hospitalier Jolimont

Lieu : 159, rue Ferrer - 7100 Haine-Saint-Paul

Le mercredi 18 avril à partir de 14h à la clinique St-Luc Bouge

Lieu : 8, rue St. Luc - 5004 Bouge

Le jeudi 19 avril à partir de 9h au centre hospitalier de Lobbes

Lieu : 25, rue de la station - 6540 Lobbes

Rens. > 071/54.84.31 (Altéo pour Lobbes et Jolimont) - 081/24.48.17 (Altéo pour Bouge)

// Vivre son deuil

L'asbl Vivre son Deuil organise chaque mois des groupes d'entraide pour les personnes endeuillées à Braine-l'Alleud le **lundi 15 avril** et à Ottignies le **jeudi 18 avril**. Prix : 5 EUR.

Rens. > 010/45.69.92 - www.vivresondeuil.be

// Bail de kot étudiant

Le **mardi 16 avril** de 9h à 16h30, Droits quotidiens organise une formation pour décrypter un bail de kot étudiant. A quoi faut-il être attentif en signant un bail? Qui peut signer? Peut-on expulser un étudiant?... Prix : 110 EUR.

Lieu : 2, rempart du Château - 7000 Mons

Rens. > 081/39.06.20 - www.droitsquotidiens.be

// Psychothérapie face aux crises

Le **mercredi 17 avril** de 20h à 22h30, Psycorps organise une conférence sur la violence ordinaire dans les institutions psycho-sociales. Prix : 12 EUR.

Lieu : 3a, av. des Franciscains - 1150 Bxl

Rens. > 02/375.56.16 - www.psycorps.org

// Commerce équitable

Le **mercredi 17 avril** de 14h à 17h, Journée mondiale des luttes paysannes, Association 21 et Wervel organisent un débat : "Une alimentation de qualité pour tous, issue d'un commerce équitable local : du rêve à la réalité".

Lieu : 26, rue d'Edimbourg - 1050 Bxl

Rens. > 02/893.09.40 - www.associations21.org

// Aide juridique pour les victimes d'accidents

Le **mercredi 17 avril** à 14h, le Groupe d'Entraide pour hémiplégiques organise une conférence sur l'aide juridique aux victimes d'accidents. Entrée gratuite.

Lieu : 6, rue de Clerlande - 1340 Ottignies

Rens. > 010/40.24.42 - isabel.cevada@skynet.be

// Faim dans le monde

Le **jeudi 18 avril** à 20h15, les Grandes conférences liégeoises reçoivent le sociologue Jean Ziegler qui dénonce les dérives de l'ultralibéralisme et leurs conséquences sur les populations. Il abordera le dumping agricole de l'Union européenne ou encore l'accaparement des terres par les grandes puissances. Prix : 8 EUR.

Lieu : Palais des Congrès - 4020 Liège

Rens. > 04/221.92.21 -

www.grandesconferencesliegeoises.be

// Qualité des médicaments

Le **vendredi 24 mai** de 8h30 à 16h30, le Centre d'études d'histoire de la pharmacie et du médicament organise un colloque : "L'assurance de qualité des médicaments. Hier et aujourd'hui." Prix : 60 EUR.

Lieu : 11, rue d'Egmont - 1000 Bxl

Rens. > 02/771.23.31

// Soirée nature

Le **vendredi 19 avril** à 19h30, Natagora organise une soirée nature. Intervention d'un ornithologue sur le faucon pèlerin, exposition de photos d'animaux de chez nous, projection des films lauréats du festival nature de Namur. Prix : 1 EUR.

Lieu : 35, rue Grande - 5500 Dinant

Rens. > 0474/22.24.93 - www.natagora.be

// Visiteurs de malade

Le **samedi 20 avril** de 9h30 à 17h, la pastorale interdiocésaine des Visiteurs de malades organise une journée de rencontre : "Visiteurs aujourd'hui : un fameux défi!" Comment rejoindre les attentes et les interrogations des personnes visitées?

Lieu : Collège ND de la paix - 5101 Erpent

Rens. > 010/23.52.76

// Humanitaire

Le **mercredi 24 avril** à 20h, l'Atelier du voyage invite Louis Schittly, médecin investi dans des actions humanitaires. Il rend à l'humanitaire, dévalué par le charity business et les ambiguïtés politiques, sa noblesse d'origine. Prix : 7 EUR.

Lieu : 28, rue F.Libert - 1410 Waterloo

Rens. > 071/72.83.55 - www.latelierduvoyage.be

// Titre-service

Le **jeudi 25 avril** de 9h à 13h, les opérateurs titre-service en économie sociale organise une conférence : "L'avenir du titre-service... et la qualité de l'emploi, on s'en balance?" Participation gratuite.

Lieu : Moulin de Beez - 5000 Beez

Rens. > http://es-ts.be

// Séparation de couple

Le **samedi 27 avril** de 9h à 17h, le service d'accompagnement des personnes divorcées invite les personnes seules après une séparation à une journée de réflexion : "Prendre du temps pour panser ses blessures ; prendre du temps pour penser son futur", avec F.Noël, conseillère conjugale. Prix : 10 EUR.

Lieu : 36, rue Pintamont - 7800 Ath

Rens. > 069/77.36.06 - journees.sedi@gmail.com

// Culture et enseignement

Le **lundi 29 avril** de 13h30 à 17h, Culture et démocratie organise une séance d'informations : "La place de la culture dans l'enseignement". Participation gratuite.

Lieu : 4, rue Mommaerts - 1080 Bxl

Rens. > 02/502.12.15 -

www.reseaudesartsabruelles.be

// Formation à l'écoute

Les 13 et 24 mai, le 3 juin et le 16 septembre de 9h30 à 16h30, l'Association pour le volontariat organise une formation à l'écoute et l'accueil. Prix : 150 EUR.

Lieu : 99, bd de Waterloo - 1000 Bxl

Rens. > 02/219.53.70 - www.volontariat.be

// Communication assertive

Les 13, 14 et 21 mai de 9h30 à 16h30, l'Association pour le volontariat organise une formation à la communication assertive, s'affirmer sans agresser. Prix : 150 EUR.

Lieu : 11, rue Royale - 1000 Bxl

Rens. > 02/219.53.70 - www.volontariat.be

// La nature ouvre ses portes

Le **weekend du 18 et 19 mai**, Natagora organise des balades découvertes au travers des réserves naturelles qu'elle gère. Elles seront exceptionnellement accessibles pour ce weekend.

Rens. > 081/39.07.20 -

www.natagora.be/portesouvertes

// Acouphènes

Le **samedi 20 avril** à 16h, l'asbl Belgique acouphènes organise une conférence : "Des implants pour améliorer les acouphènes". Prix : 8 EUR.

Lieu : 185, av. Albert 1^{er} - 5000 Namur

Rens. > 04/367.45.65 -

www.belgiqueacouphenes.be