



Compter les moutons, et après...

PAGE 5

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



Retraite

Choyer sa vie après le travail

Pas simple de changer de rythme, de revenus... du jour au lendemain. Pour accompagner ce passage, Énéo et la MC proposent des ateliers aux jeunes retraités et futurs pensionnés.

PAGE 6



Formation

La planète entière pour auditoire

Suivre des cours universitaires en ligne depuis son salon ou son kot, en compagnie de milliers d'autres apprenants dans le monde. C'est l'approche - en pleine explosion - des "Mooc". Effet de mode ou révolution pédagogique ?

PAGE 7

Soins dentaires

Des assurances pour tous

Tous les membres de la MC en ordre de cotisations bénéficient automatiquement de la Dento solidaire. Une protection accrue est possible avec Dento+. Exemples concrets.

PAGE 2

Exposition

L'homme de bronze

Une rétrospective aux Musées royaux des Beaux-Arts présente des œuvres de Constantin Meunier. Le réalisme social à la belge.

PAGE 9

Soins dentaires

Depuis plusieurs mois, la Mutualité chrétienne offre des couvertures en soins dentaires adaptées aux besoins et au budget de chaque famille. Tous les membres de la MC en ordre de cotisations bénéficient automatiquement d'un nouvel avantage : Dento solidaire. Et ceux qui souhaitent une protection financière accrue peuvent souscrire à l'assurance Dento+. Explications au moyen d'exemples concrets.

Des assurances pour tous !

Naïma, 12 ans, appareil orthodontique

Comme beaucoup de ses copains et copines, Naïma entame un traitement d'orthodontie et devra porter un appareil dentaire. L'orthodontiste a averti ses parents que l'appareil est coûteux et peu remboursé par l'Assurance soins de santé et indemnités (ASSI). Dans son devis, l'orthodontiste indique le prix demandé pour l'appareil (parties inférieure et supérieure) : 1.650 euros. L'ASSI intervient pour un montant de 273 euros, ce qui laisse à charge des parents de Naïma un montant de 1.377 euros. Grâce à l'intervention de Dento solidaire (375 euros), l'appareil leur coûtera 1.002 euros. Et s'ils ont souscrit à Dento+, ils bénéficieraient d'une intervention supplémentaire de 375 euros (1). Ils devront en définitive déboursier 627 euros pour l'appareil de leur fille.



Sophie, 44 ans, prothèse amovible

Après dix ans de difficultés financières, Sophie sort enfin la tête hors de l'eau. Elle décide de consulter un dentiste pour "remettre sa bouche en ordre". Malheureusement, elle apprend que sept dents de sa mâchoire supérieure sont irrécupérables. Vu le nombre de dents à remplacer, le praticien oriente Sophie vers une prothèse amovible (dentier). L'Assurance soins de santé et indemnités n'intervient pas avant l'âge de 50 ans pour les prothèses amovibles mais Sophie ne peut pas attendre six ans de plus pour démarrer son traitement. Le



dentiste lui conseille de choisir une prothèse avec une armature métallique que l'on appelle squelettique. Elle est beaucoup plus fine, plus solide, moins encombrante et donc plus confortable. Le coût de cette prothèse ? 1.100 euros, entièrement à sa charge donc. Sauf que la Dento solidaire lui octroiera un forfait de 150 euros. Et si elle a souscrit à Dento+, elle bénéficiera d'une intervention supplémentaire de 595,09 euros (1). Dans cette hypothèse, in fine, sa prothèse lui coûtera 355 euros.

Alexandre, 38 ans, implant et couronne

De dévitalisation en reconstruction, cela fait quinze longues années que le dentiste tente de conserver une des incisives supérieures d'Alexandre. Et puis catastrophe : fracture de la racine et extraction nécessaire. Le dentiste conseille à Alexandre le placement d'un implant et d'une couronne, solutions idéales d'un point

de vue esthétique et fonctionnel. Malheureusement, l'Assurance soins de santé et indemnités n'intervient jamais pour les prothèses fixes (implant, couronne, bridge, etc). Le devis est de 1.450 euros pour l'implant et la couronne. Dento solidaire interviendra de manière forfaitaire pour un montant de 150 euros. S'il a souscrit à Dento+, celle-ci interviendra à concurrence de

75 % du montant restant à sa charge. En l'occurrence, elle lui versera 975 euros (1). Le coût à charge d'Alexandre, dans ce cas de figure, n'est plus que de 325 euros.



(1) Les montants sont plafonnés à 300 euros la 1^{ère} année de souscription, à 600 euros la 2^e et 1.000 euro dès la 3^e année.

Le Service social vous informe...

L'allocation de chauffage en 2014

Ne nous fions pas à la clémence de la météo : l'hiver approche à grands pas. Se chauffer sera bientôt nécessaire. A certaines conditions, les familles et personnes isolées en situation financière précaire peuvent bénéficier d'une allocation de chauffage pouvant atteindre 210 euros en 2014.

L'ASBL Fonds social chauffage a pour mission d'aider les ménages précarisés à faire face au prix élevé des factures de chauffage. Elle intervient pour un maximum de 1.500 litres de combustible par famille et par an. Ainsi, les ménages qui n'ont pas encore demandé d'allocation de chauffage en 2014 ou qui n'ont pas atteint le maximum de 1.500 litres livrés peuvent introduire une demande d'intervention pour toute livraison d'ici au 31 décembre prochain.

Sont concernées les personnes qui appartiennent aux catégories suivantes :

- > Les personnes bénéficiant de l'intervention majorée auprès de leur mutualité (statut BIM obtenu dans le cadre de l'assurance soins de santé).
- > Les personnes dont le montant annuel des revenus imposables bruts du ménage est inférieur ou égal à 16.965,47 euros, majoré de 3.140,77 euros par personne à charge (1). Le revenu cadastral non indexé (X3) des biens immobiliers autres que l'habitation est pris en compte.
- > Les personnes qui bénéficient d'une médiation de dettes ou d'un règlement collectif de

dettes et qui sont incapables de payer leur facture de chauffage.

Les combustibles concernés sont :

- > le gasoil de chauffage (mazout) en vrac et à la pompe,
- > le pétrole lampant (acheté à la pompe),
- > le gaz propane en vrac.

Les chauffages au gaz naturel ou de ville, au gaz conditionné en bouteille, à l'électricité, au bois, au charbon ou aux pellets... ne sont pas concernés par cette mesure. Un tarif social est accordé automatiquement à certaines catégories de personnes en situation financière précaire qui se chauffent au gaz naturel ou à l'électricité (2).

Les chauffages au gaz naturel ou de ville, au gaz conditionné en bouteille, à l'électricité, au bois, au charbon ou aux pellets, ne sont pas concernés par cette mesure.

Pour les combustibles livrés en grande quantité, l'allocation maximale est de 210 euros. Pour les combustibles achetés à la pompe, l'allocation est forfaitaire et s'élève à 210 euros. Dans cette situation, un seul ticket à la pompe suffit pour y prétendre.

La demande d'intervention doit être introduite au CPAS de la commune de résidence dans les



60 jours qui suivent la livraison ou l'achat du combustible. Le CPAS procédera aux vérifications et sollicitera plusieurs renseignements : carte d'identité, copie de facture/bon de livraison, preuve de revenus... En cas d'octroi d'allocation, le montant est versé sur un compte ou donné en mains propres. Pour certains ménages, l'allocation est directement versée au livreur de combustible. Le Fonds social chauffage renvoie vers le CPAS qui, d'une façon autonome et sur base légale, vérifie si les conditions sont réunies pour l'octroi ou non d'une intervention dans la facture de chauffage.

>> Plus d'infos auprès du Fonds social chauffage au 0800 90 929 (n° gratuit) ou sur www.fondsocialchauffage.be ou auprès du CPAS de sa commune.

(1) Pour être considérée comme à charge, une personne doit avoir des revenus nets inférieurs à 3.070 euros par an (à l'exclusion des allocations familiales et pensions alimentaires pour enfants).

(2) Lire sur www.enmarche.be l'article publié sur ce sujet le 2 mai 2013. Plus d'infos auprès du SPF Economie : 0800 120 33 (n° gratuit) ou sur <http://economie.fgov.be> (> Energie).

// SERVICE SOCIAL

Dento solidaire en un clin d'œil

- > Une couverture automatique comprise dans la cotisation à l'assurance complémentaire. Pas de prime à payer donc.
- > Accessible sans questionnaire ni examen médical, sans limite d'âge, sans franchise et sans stage d'attente.
- > En orthodontie : intervention de 375 euros pour l'appareil dentaire (750 euros en cas d'affections particulières) et remboursement des visites de contrôle à 100 % des tarifs officiels jusqu'à l'âge de 22 ans (pour autant que le traitement ait été accepté par l'Assurance soins de santé et indemnités (ASSI) et que le patient possède un dossier médical global).
- > Pour les prothèses dentaires fixes ou amovibles non remboursées par l'ASSI (dentier, couronne, bridge...) et les implants : intervention de 150 euros.



© iStockphoto

Dento+ en quelques mots

- > Une couverture supplémentaire à prix modéré pour toute la famille. Pour les 45 ans et plus, pas de majoration de prime en souscrivant avant le 30 juin 2015.
- > Une assurance accessible sans questionnaire ni examen médical, sans limite d'âge ni franchise, avec un stage d'attente de six mois (pas de stage en cas d'assurance similaire).
- > Un plafond annuel d'intervention fixé à 1.000 euros par personne (300 euros la 1^{ère} année de souscription et 600 euros la 2^e année). Le plafond est porté à 2.000 euros en cas d'accident et ce, sans stage.
- > Des soins préventifs et curatifs remboursés à 100 % des tarifs officiels.
- > Une intervention dans les frais d'orthodontie pour tous : 375 euros pour l'appareil dentaire et 50 euros pour les appareils de contention.
- > Prothèses amovibles, couronnes, bridges et implants : remboursement de 75% du montant à charge ou du tarif officiel.
- > Parodontologie : interventions dans tous les soins.
- > Pour les soins dentaires non remboursés par l'Assurance soins de santé et indemnités (orthodontie à l'âge adulte, prothèse amovible avant 50 ans, prothèse fixe et implant, certains soins de parodontologie après 55 ans...), Dento+ intervient à condition qu'un plan de traitement ait été communiqué et accepté par le dentiste-conseiller de la MC avant le début du traitement.

>> Plus d'infos ? Contactez le 0800 10 9 8 7 (n° d'appel gratuit de la MC), adressez-vous à votre conseiller mutualiste ou surfez sur www.mc.be/dento. Vous y trouverez toutes les informations utiles, un simulateur de coûts et un formulaire pour souscrire à Dento+, ainsi que des conseils pour garder des dents saines à tous les âges de la vie.

Sport

Rouler à vélo, un plaisir à découvrir

Depuis plusieurs années, la Mutualité chrétienne soutient les activités organisées par la FRSEL (Fédération royale sportive de l'enseignement libre), et en particulier le programme "Je roule pour ma forme" qui propose un apprentissage de la pratique du vélo dans les écoles.



© FRSEL

Comment fonctionne un vélo ? Est-il possible de le maîtriser en gérant les obstacles ? Quel matériel prévoir pour rouler en toute sécurité ? Pour répondre à ces questions pratiques, la FRSEL a créé et mis en place le projet "Je roule pour ma forme". S'adressant aux élèves de l'enseignement fondamental (4^e, 5^e et 6^e primaires) à Bruxelles et en Wallonie, ce programme leur permet de s'initier à la pratique du vélo à travers différents exercices d'équilibre, de slalom et de franchissement d'obstacles. L'objectif est de permettre aux enfants d'acquiescer une autonomie dans leurs déplacements à vélo, de les sensibiliser à l'impact de la mobilité au niveau environnemental et de renforcer la sécurité routière. "Environ 5.000 élèves participent au projet, explique Patrick Dehaene, secrétaire général de la FRSEL. On travaille l'équilibre, la propulsion... À la fin de l'activité, un dossier est remis à chaque

instituteur pour poursuivre en classe ce travail d'initiation aux deux roues", indique-t-il. Depuis la rentrée de septembre, la Fédération a ouvert son activité aux plus petits : 2^e, 3^e maternelles et 1^{ère} primaire. Environ 3.000 enfants sont concernés. "Concrètement, nous mettons à disposition des enfants des vélos (avec pédales rétractables) ainsi que des draisienne [NDLR: vélo sans pédales], des casques et des vareuses, déclare Patrick Dehaene. Avant tout, l'enfant doit prendre plaisir à faire du vélo. Il s'agit pour lui d'un apprentissage-découverte". C'est pourquoi la FRSEL vient à la rencontre des élèves et de leurs professeurs au sein même des écoles avec tout le matériel nécessaire : un attrait supplémentaire pour les établissements scolaires.

//SYLVIE KLINKEMALLIE

>> Plus d'infos : www.frsel.be

A suivre

Les informations santé ne coulent pas de source

Ne pas trouver les informations santé dont nous aurions besoin. Ne pas les comprendre ou ne pas savoir comment les mettre en pratique. Ce type d'embarras n'épargne personne. Une des clés pour rendre la démarche plus commode : (s')informer, mais pas n'importe comment.



© Ph. Chéreau BELPRESS

Quatre Belges sur dix en sauraient trop peu sur la santé. Voilà ce que concluait tout récemment une étude menée par l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCL. Quelque 10.000 membres de la Mutualité chrétienne ont été sondés par les chercheurs sur leurs connaissances en matière de santé (1). Résultats ? En toute concordance avec d'autres enquêtes européennes : "Le manque de connaissances ne concerne pas une petite minorité mais touche une large part de la population". Conclusion pour les chercheurs de Louvain-la-Neuve ? Il est nécessaire de promouvoir les connaissances santé et de veiller à leur accessibilité, en particulier pour ceux qui en ont le plus besoin. Entendez, aux yeux de Louvanistes, ceux qui ont à leur actif un moindre niveau scolaire. Car de bonnes connaissances en matière de santé pourraient "compenser le manque de scolarité" et "avoir un effet positif sur les modes de vie".

À ALIGNER
LES ÉMISSIONS,
SPOTS, MAGAZINES,
FORUMS ET SITES...
CONSCRÉS
À LA SANTÉ,
ON POURRAIT SE
CROIRE TOUS PARÉS,
TOTALEMENT
ARMÉS

Chez les pros de l'éducation à la santé - les Canadiens surtout -, on utilise le terme savant de "littératie", pour ces compétences en santé. Accéder aux informations santé, les comprendre, les envisager de manière critique, les traduire en actes, en sont autant de déclinaisons. À aligner les émissions, spots, magazines, forums et sites... consacrés à la santé, on pourrait se croire tous parés, totalement armés, en tout cas informés. Et pourtant, comme le remarque Micky Fiennes de la Ligue des usagers des soins de santé : "L'information, c'est comme l'eau : cela semble couler de source qu'elle soit là, à portée de main, disponible et accessible à tous. Parfois il y en a de trop, parfois trop peu et difficile à trouver. On a parfois du mal à en reconnaître la qualité, la fiabilité..." (2). Pas toujours simple, en tant que patient, de saisir les subtilités des formulaires d'admission à l'hôpital, ni le fonctionnement de notre système de soins de santé. Pas simple non plus d'assimiler le jargon des médecins, ni de suivre les évolutions médicales. Pas toujours simple de

faire un choix clairvoyant entre le remède de grand-mère connu de longue date et la nouvelle allégation médicale. Pas simple de distinguer les véritables messages de santé publique des intentions commerciales, quand la publicité avance masquée sous les traits d'une démonstration scientifique, quand les lobbies sont à l'œuvre, dans les coulisses de l'info.

Une expérience avec des apprenants de l'association Lire et écrire, autour de la santé du cœur (2), amène à s'interroger plus avant : en médecine, ne serions-nous pas tous analphabètes ? "Ce ne sont finalement pas seulement les situations impliquant la lecture et l'écriture qui posent problème, mais toute situation de communication", remarque la sociologue Marianne Prévost en relatant ce projet pilote. Ne sommes-nous pas tous prêts à endosser ces propos d'apprenants : "Docteur, ils parlent tous médecin, ici" et "leurs phrases, c'est du chinois" ? Les suggestions faites par le généraliste Gilles Henrard dans la foulée de ce projet ne devraient-elles pas concerner toutes les consultations ? "Ralentissez, conseillez-t-il à ses confrères, évitez le jargon médical, montrez ou dessinez des illustrations, limitez le nombre d'informations données à chaque contact et répétez-les ; faites répéter ce que vous avez dit, faites faire par le patient les gestes que vous avez décrits pour confirmer sa compréhension, soyez empathique et encouragez le patient à participer à ses soins".

Informier sur la santé ne se limite assurément pas (ou plus) aux cabinets de consultation. Les médias sont aussi en première ligne. Face aux citoyens potentiellement noyés par les communications santé, il s'agit pour nous - tel Sisyphé (3) - de continuer à diffuser, le plus largement possible, des informations fiables, vulgarisées - sans être tellement simplifiées qu'elles ne rendent plus compte de leur complexité -, utiles à l'action. Il s'agit aussi de permettre de décoder les enjeux sous-jacents, de comprendre le comment, le pourquoi et de se forger une opinion.

//CATHERINE DALOZE

(1) Rapport complet consultable sur www.uclouvain.be/ipsy.html

(2) Lire dans Santé conjuguee, publication de la Fédération des maisons médicales, disponible sur www.maisonmedicale.org/

(3) Personnage de la mythologie grecque condamné à rouler éternellement un rocher sur une pente.

en bref

Vous attendez un enfant ?

Dans le cadre d'une étude réalisée à l'Institut de recherche en sciences psychologiques (UCL), le Mums' Lab est à la recherche de couples s'apprêtant à accueillir un nouvel enfant et étant entre la 11^e et la 14^e semaine de grossesse. Objectif de l'étude : mieux comprendre les facteurs qui influencent la manière dont la maman vit sa grossesse. 1^{ère} étape : répondre ensemble à des questionnaires sur papier (une heure) et, pour la future maman, à un court entretien oral. 2^e étape (7 mois après) : répondre à un court questionnaire sur internet.

Infos et inscriptions : www.mumslab.com

Ambitions pour l'École

ATD-Quart monde et Changements pour l'égalité (CGE) cherchent des acteurs de l'éducation prêts à s'engager trois ou quatre journées de travail par an pour participer à une production collective autour de "Nos ambitions pour l'école" (projet sur deux ans). Ouvert aux enseignants et aux personnes en situation de grande pauvreté étant en relation avec l'école. La démarche sera celle du croisement des savoirs. Première rencontre le lundi 11 novembre. Lieu défini selon la provenance de la majorité des participants (Bruxelles, Charleroi ou Sambreville).

Infos : 02/218.34.50 • www.changement-egalite.be

Formations en environnement

Guide nature, conseil et gestion de l'environnement, éco-consommation, jardinage biologique, mobilité, éco-construction, communication environnementale... : l'intérêt pour les emplois liés à l'environnement est croissant. La question de la formation est néanmoins cruciale. Le Réseau Idée vient de publier le répertoire 2014-2015 des formations en éducation relative à l'environnement et en environnement. Plus de 100 formations - de quelques jours à plus d'une année - proposées à Bruxelles et en Wallonie (et quelques adresses à l'étranger).

Le répertoire est téléchargeable sur www.reseau-idee.be/formations.

Erratum : prestations sociales

Dans l'édition du 18 septembre dernier, nous avons publié les montants des prestations sociales mis à jour au 1^{er} septembre 2014. Deux coquilles se sont glissées dans des tableaux.

- Indemnités d'incapacité de travail pour les travailleurs indépendants (p 10) : l'indemnité forfaitaire octroyée au travailleur isolé (1^{ère} année d'incapacité et invalidité sans arrêt de l'entreprise) s'élève à 40,81 euros par jour et non 81 euros.

- Activités professionnelles autorisées aux pensionnés (p 8) : pour le bénéficiaire d'une pension de retraite, âgé de moins de 65 ans et sans enfant à charge, la limite de revenus d'activités réalisées en tant qu'indépendant s'élève à 6.175 euros par an et non à 6.715 euros.

Toutes nos excuses pour ces erreurs. Celles-ci ont été corrigées dans les tableaux consultables et téléchargeables sur www.enmarche.be (>prestations sociales).

L'Europe des patients ou des clients ?

La Commission européenne fait un pas supplémentaire vers la marchandisation des soins de santé. Elle retire les compétences liées aux médicaments et aux technologies médicales des mains de la Direction générale (DG) "Santé et consommateurs" (Sanco). À l'avenir, la sécurité et l'efficacité des médicaments seront évaluées par les industriels eux-mêmes.

Stupéfaction générale : le nouveau président de la Commission européenne veut confier à la Direction générale "Marché intérieur et industrie", la compétence des médicaments et des technologies médicales. Le message ? Les médicaments deviennent des biens de consommation ordinaires ! Qui pour évaluer l'efficacité et la sécurité des produits mis sur le marché ? Qui pour faire aboutir le projet de transparence des essais cliniques et des prix des produits pharmaceutiques ? Jean-Claude Juncker a désigné les industriels, eux dont la mission consiste à promouvoir la compétitivité de l'industrie et de l'économie européennes. D'une certaine manière, n'est-ce pas donner aux Européens le signal que les intérêts économiques passent avant leur santé ?

Les réactions ne se sont pas fait attendre. Plusieurs organisations dont l'AIM (1), dans un courrier commun, ont témoigné leur "étonnement". Étonnement de voir cette décision prise alors que "la crise économique, le vieillissement de la population, les avancées technologiques et les nouvelles menaces sur la santé mettent en péril la durabilité des systèmes de santé européens et que les écarts de santé entre les états-membres augmentent".

Poli, J.C. Juncker leur a répondu. Dans sa missive, il précise que si les produits pharmaceutiques intègrent bien la nouvelle DG "Marché intérieur", celle-ci "travaillera étroitement avec le directeur responsable de la santé et sécurité alimentaire". Collaboration qui se concrétisera, par exemple, au sein de l'Agence européenne des médicaments (EMA). C'est précisément ce qui



© Reporters - A.Baca

pourrait devenir inquiétant aux yeux de certains acteurs du secteur de la santé et de la protection des consommateurs : voir des groupes de pression économiques se pencher sur des questions de santé publique.

Le président de la Commission semble décidé. Ceux qui militent contre le projet ont alors pris le problème par un autre bout : les eurodéputés. C'est eux qui approuveront ou non la proposition de Jean-Claude Juncker. Dès lors, Test-achats, la Ligue des usagers des services de santé (Luss), le Collège intermutualiste et la Plateforme flaman-

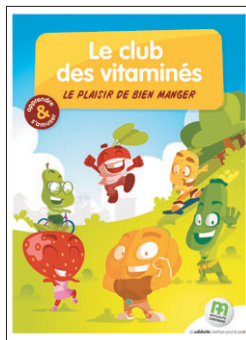
de des patients leur ont adressé une lettre les exhortant de "défendre notre santé publique en [...] demandant que la compétence des médicaments et des dispositifs médicaux demeure là où elle doit être, soit auprès du Commissaire de la Santé". Leur voix sera-t-elle relayée au sein du Parlement européen ? Réponse le 22 octobre, date à laquelle la sélection de commissaires européens sera approuvée ou non par les eurodéputés.

//MaC

(1) Association internationale de la mutualité dont est membre la MC.

Les "vitaminés" passent à l'action

La joyeuse bande des "vitaminés" part à l'assaut de la pyramide alimentaire. "Victoire la poire" et ses copains super-héros ont une mission : amener les enfants à apprendre un tas de choses sur l'alimentation, tout en s'amusant.



La pyramide alimentaire... Pas toujours facile de respecter ses préceptes. Notamment lorsque le regard, stimulé par la gourmandise, porte vers le sommet de la structure triangulaire, précisément là où les sucres brillent de mille feux. Ceci dit, la gourmandise n'est pas la seule raison qui pousse à consommer des aliments gras et sucrés en dehors des grandes occasions. De mauvaises habitudes peuvent très rapidement survenir dans la vie quotidienne, invitées, le plus souvent, par un rythme infernal, la fatigue, ou le manque d'informations...

D'où la réalisation d'un livret ludique à destination des enfants (dès six ans) et de leurs parents : "Le club des vitaminés, le plaisir de bien manger". Objectifs défendus par Infor santé, le service de promotion de la santé de la MC : améliorer les connaissances de l'enfant en matière d'alimentation saine, encourager la consommation de fruits et de légumes et favoriser des collations de qualité. Les parents en reste ? Pas du tout ! Eux sont aussi nourris de conseils variés.

Au fil des pages, plusieurs thèmes sont servis. Tout d'abord, la pyramide alimentaire, sa structure et sa composition. Pincée d'originalité dans la recette d'Infor santé : l'enfant est invité à

placer lui-même les aliments dans une pyramide vide. Le graphisme sert l'exercice puisque les super-héros dynamisent les pages du livret. Ensuite, petit-déjeuner, collation et goûter sont abordés avec, pour agrémenter chacun de ces thèmes, des jeux, des coloriages, des exercices... Chaque partie se clôture par "le coin des parents", où quelques astuces sont mises en avant. Le dernier chapitre invite enfants et adultes à se diriger vers la cuisine pour "donner goût" à la pratique. Une animation et deux recettes originales auront raison de leurs dernières appréhensions sur les mots "fruits et légumes".

//MaC

>> Un outil pédagogique à mettre dans les mains des parents, des enseignants, des animateurs ou toute personne en contact avec des enfants. Pour obtenir gratuitement "Le club des vitaminés", téléphoner au centre d'appel de la MC : 0800 10 9 8 7.

Guillain-Barré, un syndrome rare et mal (re)connu

Picotements, sensations de décharge électrique ou de vibrations dans les pieds et les mains, faiblesse musculaire, douleurs intenses au dos et dans les jambes : tels sont les premiers symptômes du syndrome de Guillain-Barré. Une association de patients tente de mieux faire (re)connaître cette maladie et de soutenir les personnes qui en gardent des séquelles.

"Imaginez qu'un jour où vous êtes tranquillement en famille, vous êtes pris de violents maux de tête et de fourmillements dans les doigts et lesorteils ainsi qu'un très grand mal de dos. Au bout de quelques heures, apparaissent soudainement des douleurs vives et, en quatre jours, vous vous retrouvez sur un lit d'hôpital, paralysé jusqu'au cou avec, autour de vous, des médecins en panique car vous êtes un cas jamais vu auparavant..." C'est ce qui est arrivé à Anne-Cécile Maréchal, il y a sept ans déjà. Elle n'est malheureusement pas la seule à vivre au quotidien avec les séquelles de cette maladie rare (1 à 2 cas sur 10.000) qui affecte les nerfs périphériques.

La cause exacte de ce syndrome n'est pas connue mais la démyélinisation a probablement une origine auto-immune. La plupart des cas surviennent quelques jours, voire quelques semaines après une infection virale ou bactérienne : rhinite, sinusite, troubles gastriques et intestinaux. Les cytomégalovirus et le virus de la mononucléose infectieuse semblent souvent en cause. Les excipients de certains vaccins sont aussi incriminés mais aucune étude n'a véritablement permis d'établir leur rôle dans le déclenchement de la maladie (1).

La sévérité du syndrome de Guillain-Barré est très variable, tout comme son évolution. Il importe de diagnostiquer le syndrome le plus vite possible pour débiter le traitement médicamenteux avant que les lésions des nerfs soient importantes. Dans la majorité des cas, la gaine de myéline se reconstruit peu à peu et le patient récupère au bout de six à douze mois. Cependant, dans les cas sévères, la rééducation est longue et le patient



© Gérard Houllier/BELFRESS

garde des séquelles sensibles pouvant aller jusqu'à la paralysie des membres. "Aussi étrange que cela puisse paraître, je marche mais sans sentir mes jambes, explique Anne-Cécile Maréchal. C'est d'autant plus difficile à vivre que les séquelles ne sont pas visibles et qu'aucun médicament ne peut soulager mes douleurs", témoigne-t-elle. Active au sein de l'association Guillain-Barré, elle plaide pour une meilleure prise en charge par l'Assurance soins de santé. Elle invite les personnes atteintes de ce syndrome et leurs proches à ne pas rester isolées et à prendre contact avec l'association pour s'informer et partager leur vécu.

//JD

(1) Pour en savoir plus, consulter le site www.orpha.net.

>> Le samedi 18 octobre, l'association Guillain-Barré organise à Cibly (région de Mons) une après-midi de rencontre et d'information sur le bien-être et la lutte contre les douleurs. Infos : 0474/99.20.79. • annececile.marechal@gmail.com • www.guillainbarre.be

Sommeil

Compter les moutons et après...

Dormir sur ses deux oreilles, dormir du sommeil du juste, d'un sommeil de plomb, à poings fermés ou comme un loir, une souche, une marmotte. Il est surprenant de constater le nombre d'expressions consacrées au sommeil. Cette profusion n'est sans doute que le reflet d'une évidence : le sommeil occupe près d'un tiers de notre vie. C'est considérable ! Mais sommes-nous toujours conscients de son importance et de ses apports à notre bien-être ?

Pour bien des personnes, rien n'est plus naturel que de fermer les yeux le soir pour les rouvrir, frais et dispos, le matin. Cependant, cette sérénité vis-à-vis du sommeil n'est pas partagée par tout le monde.

Les étapes du sommeil

Chaque nuit, notre sommeil passe par plusieurs étapes : ce sont des cycles qui se répètent. Chaque cycle a une durée de 1h10 à 1h40. Une nuit de sommeil compte généralement entre quatre à six cycles. Chaque cycle comporte quatre phases de "sommeil lent" et une phase de "sommeil paradoxal".

> **Phase 1** : c'est le moment de l'endormissement (pour le premier cycle). Cette phase est une transition entre l'état d'éveil et le sommeil : le cerveau du dormeur se prépare. À partir du deuxième cycle, cette phase correspond à des épisodes de pré-réveil ou micro-réveil. Ces pré-réveils sont très courts (deux à trois minutes) et passent inaperçus si le dormeur n'est pas perturbé par une sollicitation extérieure (bruit, douleur, etc.).

> **Phase 2** : un sommeil léger se développe, généralement après 15 à 20 minutes.

> **Phase 3 et phase 4** : après environ 30 minutes, un sommeil profond s'installe. Le dormeur est difficile à réveiller.

> **Phase de sommeil paradoxal** : chaque cycle se termine par une période de sommeil paradoxal (appelé aussi sommeil REM), très profond, qui dure entre 10 et 15 minutes. C'est le sommeil des rêves.

Au début de la nuit, la quantité de sommeil lent est abondante ; elle se réduit progressivement au fil de la nuit, tandis que la quantité de sommeil paradoxal augmente. L'âge influence la quantité de sommeil lent profond : abondant chez le nourrisson, il diminue progressivement avec l'âge et devient rare chez les personnes très âgées. Ceci explique que les personnes âgées décrivent souvent leur sommeil comme "léger", avec des réveils fréquents.

Manque de sommeil

Les conséquences immédiates d'une nuit de sommeil trop courte nous sont bien connues : sensation de fatigue, manque de concentration et de vigilance, etc. Généralement, ces signes s'effacent si nous dormons normalement la nuit suivante : la récupération est rapide.

Une étude récente, dont les conclusions devront être confirmées, indique qu'après une nuit de privation de sommeil, des adultes se montrent excessivement optimistes dans leurs prises de décision. L'expérience portait sur des questions économiques : les choix pariant sur l'obtention de gains étaient préférés aux choix permettant de réduire des pertes. L'enregistrement de l'activité du cerveau par une technique de résonance magnétique cérébrale montrait une activité plus intense dans des parties du cerveau associées aux anticipations positives. Les chercheurs voyaient une illustration de ce phénomène dans le comportement des joueurs au casino, qui ne peuvent s'arrêter de jouer, en fin de nuit, à la recherche du gain espéré. Le manque de sommeil chronique est plus

sournois. Nombreux sont les adolescents et les adultes qui grignotent volontairement quelques minutes ou dizaines de minutes sur leur temps idéal de sommeil pour poursuivre des activités : loisirs, travail, etc. Des études montrent que le déficit chronique de sommeil a de nombreuses conséquences négatives. Après une à deux semaines, on constate une nette diminution des performances dans la journée et des accès difficilement contrôlables de sommeil en journée (généralement dans l'après-midi ou en début de soirée, après les repas). Ces personnes ont tendance à faire la "grasse matinée" le week-end. Leur réveil est pénible : sensation d'être encore endormi, éveil long à obtenir. La surconsommation d'excitants (café, thé, cola, boissons énergisantes, etc.) est fréquente. Des troubles peuvent apparaître : nervosité, irritabilité, difficultés de concentration, troubles gastro-intestinaux, modification de l'appétit, etc.

Les conséquences d'une nuit de sommeil trop courte sont bien connues : fatigue, manque de concentration et de vigilance, etc.



© Ph. Turpin/Begees

Le sommeil troublé ?

Les troubles du sommeil sont variés ; quand ils sont chroniques, ils ont un retentissement sur notre bien-être. Certains d'entre eux, comme les apnées du sommeil, peuvent même favoriser l'apparition de problèmes sérieux, notamment cardiovasculaires. Il est donc recommandé de parler avec son médecin généraliste de son sommeil lorsque celui-ci est régulièrement perturbé.

Dans la majorité des cas, le médecin généraliste peut établir son diagnostic en parlant avec la personne en proie à des

troubles du sommeil et en analysant ses plaintes. Parfois, il conseillera de pratiquer un examen du sommeil (une polysomnographie ou polygraphie du sommeil), mais ce n'est utile que dans certains troubles du sommeil. Pour cet examen, le patient passe une nuit à l'hôpital (ou une nuit et une journée, selon les troubles). Difficile à croire, mais il y a moyen de dormir avec tout un attirail de mesures de l'activité du cerveau, des muscles...

Il est recommandé de parler avec son médecin généraliste de son sommeil lorsque celui-ci est régulièrement perturbé.

L'insomnie : pas une maladie

Le sommeil peut être considéré comme dégradé parce qu'on s'endort difficilement (temps d'endormissement dépassant 30 minutes), parce qu'on se réveille souvent pendant la nuit, parce qu'on se réveille trop tôt (réveil avec impossibilité de se rendormir en fin de nuit ou très tôt le matin). Cependant, on parle d'insomnie uniquement quand la mauvaise qualité ressentie du sommeil a des conséquences sur la bien-être en journée : fatigue, somnolence, irritabilité, troubles de concentration, diminution des performances, malaise.

On peut distinguer l'insomnie de courte durée ou aiguë (durant moins de trois semaines), et l'insomnie chronique. L'insomnie est une plainte relativement récente. On en parle surtout depuis l'avènement de l'ère industrielle. Une des explications réside dans les changements profonds de l'organisation de la vie sociale et du travail intervenus depuis cette époque. Notre environnement de vie a en effet une influence importante sur notre sommeil.

Souvent, après quelques jours d'insomnie, on attend avec une certaine angoisse l'arrivée de la nuit. On anticipe l'insomnie et son cortège de conséquences. Car passer une "nuit blanche" (1), puis enchaîner par une journée de travail, est une expérience bien désagréable. Ce phénomène d'anticipation est redoutable, car il crée un véritable cercle vicieux : en s'inquiétant des difficultés de sommeil à venir, on s'agite et on génère un état nerveux peu propice à l'endormissement ! Si on le peut, il s'agit plutôt de prendre les événements comme ils viennent : relativiser, se rappeler que l'insomnie est le plus souvent passagère. Et adopter les conseils donnés ci-contre !

// MONGENERALISTE.BE

>> Plus d'infos : lire le dossier complet consacré au sommeil sur www.mongeneraliste.be

Des conseils pour favoriser un bon sommeil

Il ne s'agit pas de se limiter à compter les moutons ! La qualité du sommeil peut être améliorée en agissant sur une série d'éléments. En voici quelques-uns :

- > Pratiquer de l'exercice physique en suffisance la journée car il favorise le sommeil profond. Le soir, opter pour des activités relaxantes (natation, yoga, marche...).
- > Se coucher et se lever à des heures fixes pour instaurer un bon rythme du sommeil.
- > Être attentif aux signes indiquant qu'il est l'heure d'aller se coucher (yeux qui picotent, paupières lourdes, bâillements...).
- > Tenir compte de son rythme biologique : un lève-tôt ne doit pas forcer sa nature en allant coucher tard plusieurs soirs de suite.
- > Aérer sa chambre qui doit aussi être calme, sombre et pas trop chauffée (16-18°C).
- > Choisir un bon matelas et un bon oreiller, ni trop mous ni trop durs, et une couette ou des couvertures légères.
- > Éviter les boissons à base de caféine (café, thé, coca) après 17h, les soupers lourds ou épicés, l'alcool et la cigarette avant le coucher.
- > Accomplir chaque soir les mêmes gestes (lecture, bain...) avant d'aller dormir pour indiquer à l'organisme que l'heure du coucher est proche.
- > Agencer la chambre à coucher de manière à ce qu'un excès de bruit et de lumière ne puisse troubler le sommeil. Ne pas faire de la chambre à coucher un prolongement de la salle de séjour : bannir la TV, la chaîne hifi, le PC...
- > Orienter ses pensées avant l'endormissement. Se concentrer sur un souvenir agréable au lieu de se focaliser sur ses soucis.
- > Si l'on n'est pas encore endormi après une demi-heure, se relever et faire quelque chose d'autre jusqu'à ce que la fatigue arrive.

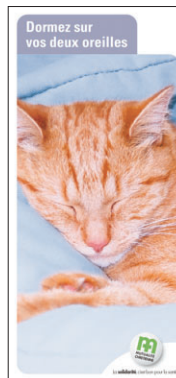
Et les somnifères ?

Si toutes les possibilités de se soigner d'une manière douce ont été épuisées, il reste l'utilisation de somnifères. Attention, l'usage de somnifères ne crée pas un sommeil d'une aussi bonne qualité que le sommeil naturel. Les somnifères ne guérissent pas les causes de l'insomnie. Néanmoins, pendant une période difficile, et toujours après avoir demandé l'avis et une prescription du médecin, ils peuvent aider de manière passagère à passer une bonne nuit. Les deux règles d'or en matière de somnifère : à faibles doses, pas plus d'une semaine.

Notons encore que les effets secondaires des somnifères sont bien connus : risque de somnolence durant la journée, diminution de l'attention, ralentissement des réflexes, risque de chute lorsqu'on se lève la nuit, et surtout d'accoutumance après quelques jours...

// INFOS SANTÉ

>> Plus d'infos dans la brochure "Dormez sur vos deux oreilles" • téléchargeable sur www.mc.be/votre-sante/tete/sommeil/ ou à commander au numéro gratuit : 0800 10 9 8 7.



(1) L'expression "nuit blanche" viendrait du Moyen-Âge. Avant de se faire adouber (reconnaître comme chevalier), celui-ci devait passer une nuit, habillé en blanc, à prier dans une église.

Retraite

Choyer la vie après le travail

"Pensez plus tôt à plus tard", conseille-t-on déjà aux quinquagénaires. Car ils seraient peu nombreux à préparer la période de vie après le travail. Pas simple pourtant de changer de rythme, de revenus, d'activités... du jour au lendemain. Pour accompagner ce passage "en douceur", Énéo et la Mutualité chrétienne (MC) proposent un cycle d'ateliers "Une vie après le travail", dans huit régions du pays. Coup d'œil en Brabant wallon.

Vendredi fin de journée, les étudiants niveau 10 fêtent l'arrivée du week-end, tandis qu'un groupe d'un autre acabit s'est aussi donné rendez-vous dans la ville brabançonne. Ils ont entre 58 et 67 ans. En ce début d'automne, ils profitent d'une douce lumière et marchent guidés par un volontaire d'ÉnéoSport. Leur programme est un rien différent de celui qui a caractérisé leurs rencontres précédentes. Depuis avril, ils participent en effet à des ateliers intitulés "Une vie après le travail". C'est la sixième fois qu'ils se retrouvent. Et cette soirée de septembre marque la clôture du cycle animé par Énéo (mouvement social des aînés) et le service Pension de la Mutualité chrétienne. L'heure est à la convivialité – petite marche avant l'évaluation de cette préparation à la retraite et ensuite repas pour se dire au revoir.

Dans la nébuleuse

Arrivée juste à temps pour le moment de l'évaluation, une participante en profite pour remercier une des organisatrices : l'adaptation des horaires dans la tenue des ateliers, en les décalant vers le début de soirée, lui a permis, ainsi qu'à d'autres, d'y participer après leur journée de travail. La voilà qui enchaîne une fois encore journée de boulot et atelier. De 18 à 20 heures, avec une petite dizaine de jeunes pensionnés et de futurs retraités, elle a pris part à ces séances.

À l'heure des conclusions, cette participante confie qu'elle était "dans la nébuleuse". À 62 ans, elle devrait en principe travailler jusqu'à 65 ans. Les questions répétées dans son entourage l'ont tarabudée : "Quand prends-tu ta retraite ?". "Vas-tu réduire ton temps de travail ?". Les réflexions aussi : "Faut-il arrêter de travailler pour profiter de la vie ?"... Elle s'est interrogée : "Ici, je suis à 100 à l'heure et après ? Qu'est-ce que je vais faire après ? Comment vais-je vivre la deuxième partie de ma vie ?". Les questions n'ont pas complètement disparu à l'entame de cette dernière session. Mais des germes de projet semblent avoir éclairci cet avenir angoissant, presque "morbide", comme elle le qualifiait.

Une réelle mutation

C'est précisément autour de la construction d'un projet personnel, que Gérard Boitte, volontaire d'Énéo, et Mirella Zerbato, de la MC Brabant wallon, ont piloté les ateliers brabançons. Non sans s'être largement documentés et formés auprès d'autres régions qui ont développé des initiatives similaires. Ils ont suivi un même schéma et proposé à la douzaine de participants des ateliers sur la santé, sur les ressources et les finances, sur la vie affective et familiale, sur les possibilités de mettre ses projets en mouvement. En ligne de mire du duo : aller vers un projet pour chacun, tout en donnant le temps de digérer les informations reçues et en se centrant avec empathie sur les besoins des uns et des autres. Douze participants, ce sont douze trajets différents, observe Gérard Boitte. Douze personnes qui traversent ou s'approprient à traverser "une mutation pas évidente".

Les ateliers de préparation à la retraite abordent la santé, les ressources et les finances, la vie affective et familiale, la mise en mouvement de ses projets.

En témoigne un des messieurs présents : "En devenant retraité, j'ai coupé les fils trop vite. À l'époque, c'était bien pour moi, j'ai travaillé pendant 43 ans...". Aujourd'hui, il semble nourrir des regrets par rapport à ce choix. "J'ai provoqué un court-circuit" et "je me sens face à un désert", "j'étais donneur d'ordres, et je suis passé domestique", explique l'homme que son métier entraînait à diriger des équipes. "Nous devons apprendre à faire des deuils, poursuit une participante. Nous pouvons mettre des choses en place mais d'abord nous devons passer par des deuils". Dans les échanges de cette séance d'évaluation, on perçoit l'intensité des processus à l'œuvre pour chacun.

Ouvrir l'horizon

Au sein du groupe, les parcours sont différents. L'un a réduit peu à peu son temps de travail et continue à bosser ponctuellement. Une autre prépare le terrain. Elle s'engage petit à petit dans des activités de chant, de tai-chi... qu'elle compte poursuivre après la retraite. "Je me prépare à l'idée de quitter mon boulot", explique celle qui a entamé sa dernière année de travail et voit progressivement ses tâches confiées à d'autres. Les ateliers lui ont permis "d'apprivoiser le moment prochain de sa retraite", "d'ouvrir l'horizon". Tout fraîchement retraité, un participant explique que, tellement occupé par le travail, il s'est dit : "on verra plus tard". Le voilà aujourd'hui contraint de "laisser tomber les idées boulot", de déployer de "l'énergie pour pousser d'autres portes". La démarche ne semble pas évidente, car il faut déterminer ce que



Plus d'infos

Le cycle d'ateliers "Une vie après le travail" est organisé dans plusieurs régions du pays, selon des modalités spécifiques. Pour en savoir plus :

- Brabant Wallon** Mirella Zerbato (service pension MC) ou Denis Lefèvre (Énéo) • 067/89.36.90 • eneo.brabantwallon@mc.be
- Bruxelles** Laurence Puyaubert (Énéo) • 02/501.58.13 (de 9h à 12h) • eneo.bruxelles@mc.be • www.mc.be/pension-bxl
- Hainaut Oriental** Caroline Elias (Énéo) • 071/54.84.05 • eneo.centre@mc.be
- Hainaut Picardie** Coralie Ingelbert (Énéo) • 069/25.62.62 • eneo.tournai@mc.be
- Liège** Marie-Claude Wilmotte (Énéo) • 04/221.74.46 • eneo.liege@mc.be
- Luxembourg** Françoise Lobet ou Corinne Legros (Énéo) • 063/21.18.50 • eneo.luxembourg@mc.be
- Namur** Gérard Bernard (Énéo) • 081/24.48.13 • eneo.namur@mc.be
- Verviers** Aurore Baquette (Énéo) • 087/30.51.29 • eneo.verviers@mc.be

l'on veut faire et savoir où l'on peut avoir besoin de vous... Puis, il s'agit aussi de ne pas nourrir des rêves impossibles. Car le passage à la retraite s'accompagne bien souvent d'une limita-

tion de revenus et tout n'est pas permis une fois endossé le statut de pensionné. Assurément, les ateliers balisent le terrain, fournissent nombre d'informations. Ils sont pavés de conseils parfois tout simples comme celui que retiendra un homme plein de projets et d'envies : l'importance d'établir un planning, de penser la manière de partager temps et espaces avec son épouse bientôt retraitée également.

Participer aux ateliers s'est inscrit dans le cheminement de chacun. "Je me pose, j'écoute, j'apprends des autres", décrit une jeune retraitée, parlant de sa participation. Son objectif en suivant les ateliers : "S'arrêter et réfléchir, entendre les autres. Après, le projet viendra ou pas, ce n'est pas grave", précise-t-elle.

En confiance

Comme d'autres, cette participante regrette le manque d'échanges dans le déroulé des soirées. Beaucoup d'informations ont été données, grâce à l'apport de spécialistes – en matière de réglementations sur les revenus, sur le volontariat, en matière de santé... Mais les discussions entre les participants n'ont pas toujours pu s'amorcer. Par exemple pour "parler budget ensemble, il faut qu'on se connaisse et puisse aborder en confiance ces questions", observe un membre du groupe. Voilà qui devrait nourrir la prochaine expérience, pour un autre groupe auquel Gérard Boitte ne manquera pas d'insuffler "le goût du long terme", et celui de l'engagement. Pour l'heure, ce premier groupe brabançon entend bien organiser un "doodle" (planificateur partagé en ligne), pour se revoir dans deux ou trois mois.

Guide du temps retrouvé

Énéo et la Mutualité chrétienne (MC) ont également édité un petit guide très complet intitulé "La pension à l'horizon". Initié par la MC de Liège, le livret a été étoffé et étendu à l'ensemble des régions. Il soutient les premières réflexions à propos de la pension, sur un mode clair, positif et rassurant.

Premier volet : la réglementation pension, cette matière ardue ! Quels éléments permettent de calculer la pension ? Existe-t-il un minimum garanti ?... Le guide y répond et donne les contacts utiles (notamment des services pension de la MC) pour en savoir plus. Le guide invite aussi à "prendre un peu de hauteur" pour comprendre le système de protection sociale belge qui permet de payer les pensions. Sans longueur, il aborde de manière didactique les différents types de pensions et produits financiers assimilés aux pensions (produits collectifs comme assurance de groupe et produits individuels comme épargne-pension).

Mais la pension n'est pas seulement une affaire de papiers à remplir, voire une question pour les organismes de pensions, elle concerne aussi d'autres aspects de la vie à envisager sous un angle différent. Par exemple, au sein d'un couple. Du temps disponible se libère. Sera-t-il l'occasion de belles retrouvailles ou de conflits à surmonter ? Par exemple, pour les grands-parents. Deviendront-ils baby-sitters à temps plein ? Plus généralement, qu'en sera-t-il après des années de rythme professionnel quotidien ? Souvent le travail a contribué à former l'identité du futur pensionné, il a fourni des repères.

Et le passage à la retraite peut s'avérer délicat. Estime de soi, blues du pensionné, découverte de nouveaux loisirs, questions de santé, conditions du volontariat... sont autant de sujets abordés dans le guide. Il balise la réflexion, donne des adresses, des repères pour élaborer cette pension à venir.

>> Plus d'infos : <http://blog.eneo.be/secondlife/> • Possibilité de commander le guide "La pension à l'horizon" via un versement de 2,10 euros sur le compte BE94 7995 5002 0314 (prix des frais de port uniquement) en indiquant en communication : guide pension à l'horizon.



// CATHERINE DALOZE

Enseignement

La planète entière pour auditoire

Avec les Clom, la notion d'auditoire est bousculée. L'audience de l'enseignement devient - potentiellement - mondiale.

Suivre des cours universitaires en ligne depuis son salon ou son kot, en compagnie de milliers d'autres apprenants dans le monde. C'est l'approche - en pleine explosion - des "MooC". Effet de mode ou révolution pédagogique ?

Devinette. Quel est le point commun entre la science politique, le langage informatique, l'histoire du rock, la programmation des jeux vidéo, les droits de l'homme, la poésie, l'esprit entrepreneurial, le développement durable, etc. ? Réponse : toutes ces disciplines ont récemment fait l'objet d'un Mooc (*Massive online open course*). En français, un "Clom". Comprenez un "Cours en ligne ouvert aux masses". Les "masses", c'est

vous et moi, tout un chacun. Peu importe que nous résidions sur le campus de l'université où le cours est organisé, à 200 kilomètres de celui-ci ou à l'autre bout de la terre. Les Clom voient loin et large.

Le plus souvent, c'est par milliers ou dizaines de milliers que se comptent les participants à ces auditoires virtuels. L'un des premiers, lancé fin 2011 par deux enseignants de l'Université de Stanford (États-Unis) a re-

cueilli l'inscription de 160.000 étudiants. Chez nous, ce sont 50.000 apprenants originaires de 120 pays qui se sont inscrits l'année dernière aux quatre Clom de l'UCL. Cette dernière se présente comme la première université du monde offrant ces cours en langue française.

"Offrir" un Clom : le mot est juste. Ce nouveau canal d'apprentissage est gratuit pour l'utilisateur dans l'écrasante majorité des cas ; à part lors

des examens, payants mais rarement onéreux. Il faut toutefois disposer d'un ordinateur et d'une connexion Internet. Les Clom n'exigent aucune condition préalable pour l'inscription : ni revenus, ni diplôme, ni âge, ni même capacité à se déplacer physiquement.

Interaction à gogo

Comment ces cours se dispensent-ils ? À périodicité régulière (souvent chaque semaine), l'enseignant dépose sur le Net un exposé vidéo d'une durée assez limitée (une demi-heure) en rapport avec sa discipline, mais découpé en capsules de cinq à dix minutes. Cet exposé est enrichi d'infographies, d'images animées et de toutes sortes d'extraits sonores et visuels. Il est immédiatement suivi d'un test à correction automatique et/ou de tâches à effectuer. Tout au long des six à dix semaines que dure un Clom, des "devoirs" et travaux pratiques sont à réaliser.

Mais les Clom sont plus que cela. Outre l'aspect illimité de leur audience potentielle (elle vise notamment les pays en développement), leur maître-mot est l'interactivité. Les réactions au cours sont collectées sur un

LES COURS MASSIFS EN LIGNE CRÉENT DE VÉRITABLES COMMUNAUTÉS D'APPRENANTS

forum de discussion. Mises en débat et synthétisées, elles font l'objet de réponses et commentaires de la part de l'enseignant, par exemple sous la forme de nouvelles capsules vidéos. Via les réseaux sociaux, l'auto-organisation de groupes de travail est stimulée. L'entraide également : "Si un étudiant pose une question en ligne, il y a de fortes chances qu'il reçoive la réponse quelques dizaines de minutes plus tard. C'est l'intrusion du virtuel dans le réel", s'enthousiasme Patrick Aebischer, de l'École polytechnique fédérale de Lausanne, en pointe dans cette matière (1). Ainsi, chaque étudiant, derrière son PC ou sa tablette, peut interagir au sein d'une chronologie donnée (des échéances sont imposées par l'enseignant) avec son homologue de n'importe quelle région du monde. Bref, les Clom créent des communautés d'apprenants.

Une traînée de poudre

Les Clom forment un phénomène récent et en expansion vertigineuse. Les premiers, nord-américains, datent à peine de 2011. Aujourd'hui, les grandes institutions françaises d'enseignement (Sorbonne, Nanterre, École polytechnique...) ne jurent que par eux. Chez nous, l'UCL est pionnière en la matière (14 Clom y seront lancés en 2014/2015). Des plateformes internationales spécialisées se sont créées. L'une d'elles, Coursera, regroupait à peine sept universités en janvier 2013 mais déjà 80,

dix mois plus tard, soit 400 Clom au total ! Des entreprises s'y mettent à leur tour. Alors que les principales plateformes (Coursera, Udacity, edX, Fun) partageaient au départ une logique de diffusion libre des savoirs, de nouveaux acteurs semblent se profiler (comme des sociétés de capital à risque) qui risquent tôt ou tard d'exiger des retours sur investissement... La mise sur pied d'un Clom, en Europe, coûte environ 40.000 à 50.000 euros. L'éducatif et le formatif tiendront-ils bon face au commercial ?

// PHILIPPE LAMOTTE

(1) Lire son interview dans La Recherche, n°486, avril 2014. Lire, aussi, le dossier récent de Démocratie, édité par le MOC. Infos : 02/246.38.43.

Dynamiser la réflexion pédagogique

En Belgique comme ailleurs, les Clom affolent les compteurs. Des dizaines de milliers d'étudiants s'y inscrivent, enthousiasmés. Il faut toutefois relativiser les chiffres d'inscriptions brandis par les universités. En général, 5 à 10 % des apprenants terminent leur formation et passent le cap de l'examen.

"Normal, vu la gratuité..." nuancent-elles. En tout cas, en chiffres absolus, le constat reste impressionnant : si 20 ou 40.000 personnes s'inscrivent à son cours en ligne, un enseignant peut se vanter d'avoir en quelques semaines autant d'étudiants que durant toute sa carrière en auditoire !

Deuxième bémol : la grande majorité des étudiants Clom sont déjà diplômés de l'enseignement supérieur ou universitaire. Agés majoritairement de 30 à 40 ans, ils ont un travail. De quoi écorner quelque peu l'idée d'un accès libre au savoir pour tous, particulièrement dans les pays du Sud. "Beaucoup de nos étudiants inscrits en Afrique se sont plaints de difficultés techniques, reconnaît volontiers Françoise Docq, conseillère techno-pédagogique à l'Institut de pédagogie universitaire et des médias (IPM) et chef de projets Mooc à l'UCL : difficultés à charger des contenus ou, tout simplement, à obtenir une connexion. Nos partenariats avec ces universités visent à remédier à cela".

Pour certains observateurs, y compris dans les universités, les Clom risquent d'accroître la course aux classements internationaux des universités (les "rankings"), soucieuses d'assurer leur image de marque. Seules les plus puissantes et prestigieuses seraient en mesure de s'y lancer. Avec le risque de les voir capter le marché mondial de la formation sous le paravent généreux de l'accès libre au savoir. "Les Clom peuvent être intéressants, mais ils ne doivent pas faire

oublier qu'il y a au moins dix ans que les universités mettent en pratique de nouvelles initiatives techno-pédagogiques basées sur le-learning", fait remarquer Dominique Verpoorten, chargé de cours à l'Institut de formation et de recherche en enseignement supérieur (ULg). Il souligne par ailleurs que certains apprenants ne sont pas nécessairement prêts pour entrer dans cette dynamique d'apprentissage actif et d'engagement personnel. Ou n'en ont pas besoin.

Là où les Clom créent l'unanimité, c'est sur la réflexion qu'ils induisent (ou continuent d'induire) en matière de pédagogie. Y compris pour les cours traditionnels ! Car un professeur qui décide de se lancer dans ces cours massifs en ligne n'en sort pas tout à fait indemne... Il doit en effet accepter de se laisser filmer, adapter son cours à des séquences courtes

(finis les cours de deux fois une heure !), mettre au point des outils visuels qui répondent - vite ! - aux demandes fluctuantes de ses étudiants, animer au jour le jour sa communauté d'apprenants... Bref, remettre en question, ni plus ni moins, sa manière d'enseigner.

Cela passe, par exemple, par l'installation de "classes inversées" où, à l'inverse des situations classiques d'apprentissage, les explications de la matière et la transmission des connaissances se font "seuls"; tandis que les études de cas, l'échange sur les difficultés rencontrées et les approfondissements se font lors des partages avec le professeur et les autres étudiants. Mais les changements concernent aussi les cours traditionnels. "Plusieurs de nos professeurs impliqués dans les Clom nous ont confié, ravis, qu'ils avaient changé leur manière de donner cours devant des auditoires classiques", constate Françoise Docq. S'étant observés de l'extérieur (via caméra), ils ont par exemple réalisé qu'ils étaient trop lents ou trop rapides, trop peu concrets ou trop imagés, etc. Preuve de cette contagion, où les Clom permettent de repenser jusqu'aux cours traditionnels dispensés sur les campus "physiques" : cette année, 13 profs de l'UCL se lanceront dans une formation d'un an qui les aidera à dispenser un de leurs cours selon le principe de la "classe inversée".

// PHL

Et l'examen, comment ça se passe ?

La plupart des Clom donnent lieu à une épreuve d'évaluation à distance. Pour éviter toute tricherie, l'étudiant se voit contrôlé de différentes manières. Par exemple avec une webcam, une vérification à distance de son document d'identité, éventuellement renforcée d'un contrôle biométrique plus sophistiqué. Il est ainsi possible de vérifier si le rythme de frappe sur le clavier est le même que celui qui a été enregistré par la machine pendant les six à dix semaines de cours.

La réussite de l'examen, à l'UCL, ne donne droit à aucun crédit. Et encore moins à un diplôme. Mais cela pourrait évoluer. Certaines universités étrangères accordent déjà des dispenses. Par ailleurs, personne ne sait à l'heure actuelle si le marché de l'emploi accordera une importance marginale ou décisive à la réussite d'un Clom.

Mais, déjà, certains experts s'interrogent, estimant que ce genre de cours pourrait, à terme, modifier en profondeur le sens même du diplôme. "Dans une formation classique, l'étudiant fait confiance pour cinq ans à son université, chargée de développer ses compétences, explique Françoise Docq. En suivant des Clom dans les universités de son choix, l'étudiant de demain pourrait peut-être, à terme, se forger un parcours formatif beaucoup plus individuel et personnalisé". Dans dix ans, voire cinq ou trois ans, comment les employeurs accueilleront-ils ces nouveaux profils ? Allez savoir...

Exposition

Constantin Meunier, l'homme de bronze

Que ce soit devant la gare de Charleroi ou dans un parc de Bruxelles, on a tous vu, au moins une fois, une sculpture de Constantin Meunier (1831-1905). Les Musées royaux des Beaux-Arts de Belgique proposent de faire plus ample connaissance avec cette grande figure du réalisme belge.

Fin des années 1850. Tout démarre plutôt bien pour le jeune Constantin Meunier puisqu'à seulement 23 ans, il expose ses premières sculptures au Salon de Paris. Là, sa jeune carrière prend un premier tournant. Bouleversé par les *Casseurs de pierre*, une toile de Gustave Courbet, il pense trouver les réponses aux interrogations tant sociales qu'artistiques de son temps. Il abandonne - momentanément - la sculpture pour le dessin et la peinture. Il séjourne fréquemment au monastère des Trappistes de Westmalle, en Campine, pour des retraites tant spirituelles que de travail. Il peint les moines en prières mais aussi au travail dans les champs, illustrant ainsi leur devise "*Ora et Labora*" ("*Prie et travaille*"). La rétrospective que les Musées royaux des Beaux-Arts de Belgique consacrent à l'œuvre de Constantin Meunier accorde une attention particulière aux premières années de la vie artistique de l'artiste belge : des

scènes historiques, bourgeoises et religieuses, peut-être un peu mornes mais prémisses de son art à venir.

Travailleurs peints puis sculptés

Dans les années 1880, Constantin Meunier accepte une commande de gravure pour illustrer une étude encyclopédique des populations et sites du pays. Il parcourt alors le Hainaut, ses charbonnages et ses aciéries. Il retrouve cet intérêt pour les corps au travail, peignant les ouvriers de l'industrie et de l'agriculture, dignes et nobles, épuisés par un travail harassant. La carrière artistique de Meunier prend alors un second tournant. Abandonnant ses pincesaux, il revient à ses premières amours, la sculpture, démontrant sa faculté à interpréter un même sujet avec différentes techniques, divers matériaux. Ainsi le fameux *Puddeur*, une de ses sculptures les plus célèbres que l'on peut voir dans la dernière salle entièrement consacrée à la sculpture. Meunier avait déjà réalisé une esquisse à l'huile sur le même thème (*La Lassitude*) puis une version en terre, toutes deux visibles dans l'exposition. On admirera aussi *Le Grisou*, célèbre sculpture d'une mère éplorée découvrant le corps de son fils parmi les victimes d'une catastrophe minière. Cette pièce artistique semble le pendant laïc de la *Lamentation* que Meunier a peinte sur toile en plein cœur de sa période de genre religieux. Car tel est bien le but de

cette exposition : mettre en exergue tant la continuité que les ruptures dans le parcours de l'artiste, la tentation d'un art plus conventionnel, tout comme la recherche de l'authenticité. Et peut-être aussi replacer l'artiste dans son contexte historique et idéologique. Michel Draguet, Commissaire de l'exposition, précise à ce propos : "*Meunier n'appartenait pas plus au monde ouvrier que Bruegel l'Ancien au monde paysan. Au contraire, c'est bien à partir d'une différence de statut social revendiquée que le peintre, puis le sculpteur esquissera le portrait d'un monde ouvrier qu'il illustrera moins qu'il ne le transcendera, mêlant mystique chrétienne, lecture politique et intérêt historique.*"

Une promenade

Aux termes de l'exposition, du Cinquantenaire à la place Meunier à Forest, une "promenade Meunier" invite le visiteur à parcourir la ville à la découverte des secrets de la vie et de l'œuvre de l'artiste. Un saut jusqu'à la musée Constantin Meunier, qui occupe son ancienne maison-atelier à Ixelles, permet également d'admirer des œuvres de très grands formats dans les lieux qui les ont vu naître (1).

// LINDA LÉONARD

>> Constantin Meunier • Musées des Beaux-Arts de Belgique, 3 rue de la Régence à 1000 BXL • Jusqu'au 11 janvier 2015, du mardi au dimanche de 10 à 17h. • Prix WE : 17,50 EUR (réductions diverses) • Infos : 02/508.32.11 - www.expo-meunier.be

(1) Le musée Constantin Meunier (59 av de l'Abbaye à 1050 Ixelles) sera ouvert exceptionnellement les week-ends pendant toute la durée de l'exposition aux Musées des Beaux-Arts. Entrée gratuite.



© MRBAB - J.Cheyns

Le puddleur (ouvrier spécialisé de la métallurgie) 1884/1887-88, bronze

Les collections accessibles à tous

Le "Musée sur mesure" adapte l'exposition en cours aux besoins spécifiques des visiteurs. Ainsi, accompagnées d'un guide-conférencier, les personnes aveugles et malvoyantes pourront découvrir - et toucher - les sculptures. Les malentendants, quant à eux, auront la possibilité de suivre une visite en langue des signes. Et les personnes psychologiquement fragilisées ou en situation de handicap mental pourront bénéficier de visites spécifiques. Quant aux plus petits, ils pourront découvrir les outils du sculpteur et travailler la terre lors d'ateliers, en groupe ou en famille.

>> Infos : 02/508.33.33 • www.extra-edu.be

bande dessinée

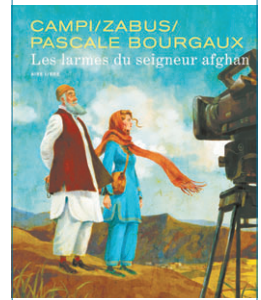
// Femme reporter en terres d'Islam

Oubliez les images d'explosions et d'attentats. Oubliez celles des politiques locaux et des dernières élections présidentielles. L'Afghanistan exposé dans cette BD est l'Afghanistan de l'intime, de l'intrigue et de la peur. Celui de l'extrême dénuement de sa population aussi, qui attend autant qu'elle craint le retour des Talibans.

Pascale Bourgaux, journaliste TV bien connue en Belgique francophone, fréquente ce pays depuis près de dix ans. Ce livre la met en scène d'une façon très réaliste son retour dans un village du nord du pays. Il décrit sa surprise, en compagnie de son caméraman, devant une région qui n'est plus tout à fait celle qu'elle a quittée. Son hôte, Mamour Hasan, est un seigneur de guerre qui, s'il garde sa fierté et ses convictions anti Talibans, voit son pouvoir s'éroder et ses espoirs en un avenir meilleur se fissurer. C'est que l'aide occidentale, bien maladroite, est discréditée parmi la population. Les armées étrangères commettent des bêtises tragiques. La corruption mine le régime local. La pauvreté, voire la famine, gagnent du terrain. Bref, le terrain idéal pour l'intégrisme et les faux sauveurs.

La force de cette BD est de ne rien dévoiler de ces réalités par des démonstrations appuyées, mais de les suggérer habilement à travers le travail quotidien de "l'héroïne", qui n'a pourtant rien d'une super woman, et de son accompagnateur. Pascale Bourgaux est, certes déterminée et courageuse. Mais elle fait des gaffes, a le blues loin de sa famille, rit, pleure, doute, craint pour sa sécurité... Bref, le quotidien d'une journaliste larguée dans un pays lointain et complexe. En page 2, une note de l'éditeur intrigue le lecteur : "*Inspiré de faits réels. Garry Wantiez (NDLR : le caméraman) ne se reconnaît pas dans son personnage*". Mais, si l'objectif des auteurs était de susciter une saine curiosité pour ce pays beau et tragique, il est pleinement atteint.

>> Les larmes du seigneur afghan • Pascale Bourgaux, Campi et Zabus • éd. Dupuis, coll. Aire Libre • 80 p. • 16,50 EUR



Le grisou - femme retrouvant son enfant parmi les morts, 1889, bronze

© MRBAB - J.Cheyns

Du 15 au 19 octobre

Salon Éduc et espace livre de jeunesse

Le Salon Éduc en est à sa 21^e édition. En croissance importante d'exposants et de visiteurs, il a élu domicile à Charleroi Expo. Cette année, le volet "livre de jeunesse" se mue en un espace dédié à l'éducation. Tandis qu'un nouveau Salon voit le jour en parallèle pour les responsables d'établissements.

> Salon Éduc

Attirant chaque année plus de 20.000 visiteurs, ce salon, destiné aux professionnels de l'éducation et de l'école et aux parents, accueille plus de 250 exposants. Différentes institutions et associations, actives dans des domaines spécifiques (éducation à l'environnement, citoyenneté et paix, métiers, etc.) sont rassemblées. Infor Santé, le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne, y sera présent (stand 2208) et fera découvrir ses outils pédagogiques à destination de l'enseignement maternel, primaire ou secondaire, ses publications grand public, ses actions régionales... Tout au long des cinq jours, seront pro-

posés des conférences et ateliers autour de thèmes tels que l'étude des langues, le jeu comme source d'apprentissage, le livre...

> Espace livre de jeunesse

Le Salon du livre de jeunesse devient un espace au sein du Salon Éduc. L'objectif est de renforcer les échanges entre les professionnels du livre et de l'éducation. Mais aussi de continuer à montrer la diversité et la richesse du livre de jeunesse, de faire découvrir le plaisir de lire.

> Salon Édudir

En parallèle du Salon Éduc, se déroulera un salon pour les gestionnaires

d'écoles et de collectivités. Des exposants leur présenteront entre autres des produits et services utiles à l'aménagement, à l'équipement, à la bonne gestion des établissements et de leur personnel.

Dates : du mercredi 15 au dimanche 19 octobre, de 9h à 17h30 en semaine et de 10h à 18h le weekend.
Lieu : Charleroi Expo
Prix Salon Éduc : 7 EUR (5 EUR si préinscription via le site ci-dessous) • moins de 14 ans accompagnés de leurs parents : gratuit.
Prix Salon Édudir : 10 EUR.
Infos : www.saloneduc.be • www.edudir.be



© EDUC

Éditorial Jean Hermesse // secrétaire général

Concentrer les soins complexes pour améliorer la qualité

L'efficacité d'une intervention chirurgicale pratiquée dans le cadre du traitement d'un cancer de l'œsophage et du pancréas est davantage garantie dans les hôpitaux qui la pratiquent régulièrement. Pourtant, seul un patient sur trois est pris en charge par un de ces hôpitaux. De ce fait, l'Agence intermutualiste (AIM) plaide pour une concentration des soins dans le traitement de ces affections rares et complexes.

L'Agence intermutualiste (AIM) collecte et analyse les données fournies par les sept mutualités du pays. L'AIM mène, dans la foulée, des projets de recherche que ce soit de sa propre initiative ou à la demande - et en collaboration - avec des organismes publics et des universités. Pour la première fois de son histoire, l'AIM a décidé de publier une liste des hôpitaux avec le nombre d'interventions réalisées pour les pathologies cancéreuses de l'œsophage et du pancréas. Au travers de cette publication, les mutualités adressent un signal fort à tous les acteurs de soins : pour garantir aux patients des soins de qualité, l'offre de soins doit être mieux organisée. On ne peut plus continuer à offrir tous les soins spécialisés dans chaque hôpital. La dispersion actuelle des pratiques fait qu'actuellement, pour ces pathologies rares et complexes, les patients n'ont pas la même chance de survie.

Efficacité du traitement

Chaque année en Belgique, plus de 1.500 patients sont confrontés à un diagnostic de cancer du pancréas. Ils sont 1.000 à faire face à un cancer de l'œsophage. Ces cancers sont malheureusement difficiles à soigner.

Mais le taux de réussite du traitement, par exemple une intervention chirurgicale pour un cancer de l'œsophage, est jusqu'à 30% plus élevé, si le patient est traité dans un hôpital expérimenté. Environ un patient sur trois subit une intervention chirurgicale. Selon le Centre d'expertise fédéral (KCE), les hôpitaux les plus efficaces sont ceux qui pratiquent au moins 20 opérations par an.

Afin d'évaluer où se situe la Belgique par rapport aux recommandations internationales, les mutualités ont donc regroupé toutes leurs données. Le nombre d'interventions réalisées par an dans chaque hôpital pour les deux formes de cancer a ainsi été comptabilisé. Cette liste a été publiée sur le site de l'AIM (1).

Pourquoi publier ?

Les hôpitaux qui, à ce jour, réalisent entre 6 et 19 interventions pourraient atteindre le minimum de 20 interventions, si les hôpitaux qui pratiquent actuellement moins de six interventions leur envoyaient leurs patients. En pratiquant de la sorte, le nombre d'hôpitaux atteignant le seuil de 20 interventions serait plus élevé et une prise en charge des soins hautement qualitative serait dès lors possible à une distance acceptable du domicile du patient.

La dispersion des pratiques pour le traitement des maladies rares et complexes a pourtant tendance à s'accroître. Malgré la tendance aux regroupements d'hôpitaux, la Belgique compte encore plus de 110 hôpitaux et il est inefficace ainsi que non souhaitable de permettre l'ouverture de soins spécialisés

dans tous ces hôpitaux. Assurément, il faut agir d'abord dans l'intérêt des patients. En publiant les chiffres des mutualités, l'AIM invite tous les acteurs médicaux et politiques concernés à viser la qualité invoquée par le KCE et par les recommandations internationales, pour ces interventions délicates et spécialisées. Les résultats de l'étude ont aussi été présentés au Collège d'oncologie et au Collège de Chirurgie, qui s'engagent à mettre tout en œuvre pour parvenir à une organisation optimale.

Pas seulement une question de quantité

Le volume est, dans de nombreux cas, un indicateur de qualité important. Mais ce n'est évidemment pas le seul. La concentration des soins spécialisés n'équivaut pas à une garantie absolue. Pour assurer la qualité des soins, c'est toute la "chaîne" des soins qui doit en permanence être évaluée, structurée dans un cycle constant d'amélioration. La coordination des soins, le respect des règles d'hygiène, l'étude critique et transparente des incidents... constituent autant d'éléments essentiels pour garantir la bonne prise en charge des patients. Une approche moderne de la qualité des soins passe par un processus continu d'accréditation. On est loin des seules normes classiques d'agrèments portant sur les m², l'équipement, les diplômes et le nombre de personnel soignant. Bien d'autres paramètres doivent être considérés.

Aujourd'hui, la responsabilité en matière de qualité des soins et de pilotage a été transférée aux entités régionales. À elles d'innover, de promouvoir une politique de qualité et d'assurer une plus grande concentration des soins spécialisés. Le niveau fédéral a également un rôle important. Il doit veiller au financement correct de l'ensemble des hôpitaux, soins spécialisés ou pas.

En lançant ensemble avec toutes les fédérations d'hôpitaux, l'association des médecins chefs d'hôpitaux et les trois Écoles de Santé publique une plateforme en vue d'améliorer la qualité des soins et la sécurité des patients (PAQS), les mutualités souhaitent collaborer activement et positivement à la modernisation de la politique de qualité.

En publiant le nombre de traitements par hôpital pour les cancers de l'œsophage et du pancréas, les mutualités lancent un signal fort aux responsables politiques. Il faut davantage concentrer certains services spécialisés. Les mutualités dans leur ensemble plaident pour une politique de qualité plus volontariste.

(1) www.nic-ima.be/fr/imaweb/news

D.M. CORNÉLIS



ça se passe

// Une châtelaine dans les tranchées

Les dimanches 5,12,19 et 26 octobre de 14 à 18h, est encore visible, au château de Louvignies, une remarquable exposition portant un regard féminin sur la guerre 14-18. En fil rouge : l'histoire vraie de Maria, châtelaine et infirmière dans les tranchées. Prix : 7,50 EUR. Visite pour les groupes sur réservation.

Lieu : 1 rue de Villegas à 7063 Chaussee-Notre-Dame-Louvignies (Soignies)
Infos : 0472/96.14.18

// Des droits qui craquent

Le vendredi 11 et le WE des 12 et 13 octobre, la Ligue des droits de l'Homme organise une série d'activités sur le thème des droits humains : films, débats, ateliers, concerts, conférences...

Lieu : CCJF, 94 ch. de Waterloo à 1060 Bruxelles
Infos : 02/209.62.80 • www.liguedh.be

// Devenir visiteur

Le samedi 11 octobre de 10h à 13h, les Équipes de visiteurs organisent une réunion d'information à destination des personnes intéressées par le volontariat de visiteur de personnes âgées, seules, malades, en maison de repos ou à domicile. Gratuit

Lieu : 14 rue de la Linotte à 1060 Bruxelles
Infos : 02/533.29.55 • www.equipesdevisiteurs.be

// Épilepsie et grossesse

Le lundi 13 octobre à 20h, la Ligue francophone contre l'épilepsie organise la conférence : "Conséquences de l'épilepsie et son traitement sur la femme et la grossesse". Gratuit

Lieu : 6 rue des Linottes à 5100 Naninne
Infos : 02/344.32.63 • www.ligueepilepsie.be

// Le flow dans le sport

Le mardi 14 octobre à 19h45, l'ASBL Psychosport organise une conférence sur l'état de performance optimal (flow) dans le sport. Prix : 10 EUR

Lieu : 42 av. Dupuich à 1180 Bruxelles
Infos : 0474/35.40.04 • www.psychosport.be

// Ça se discute

Le mardi 14 octobre de 19h15 à 21h, le Planning infocouple propose d'explorer le thème : "Être un homme, une femme, un couple, une famille...en 2014". Prix : 4 EUR

Lieu : 52 rue Laoureux à 4800 Verviers
Infos : 087/35.04.44 • www.inforcouple.be

// Le travail du consommateur

Le mardi 14 octobre à 9h30, l'ASBL Cultures&santé convie à une matinée d'information sur différents supports pédagogiques, dont l'outil : "Le travail du consommateur". Objectif : apporter un regard critique sur notre société de consommation. Gratuit

Lieu : 148 rue d'Anderlecht à 1000 Bruxelles
Infos : 02.558.88.10 • www.cultures-sante.be

// Gestion de projet socio-culturel

Le lundi 14 octobre, l'ASBL Ciep-Moc lance sa nouvelle session de formation Bagic (brevet d'aptitude à la coordination d'organismes culturels et socio-culturels en deux ans). Prix : 200 EUR/an

Lieu : 80 route de Mons à 6030 Marchienne-au-Pont
Infos : 02/246.38.41 • www.ciep.be

// Le couple en question

Le mardi 11 novembre de 9h à 17h30, le monastère de Wavremont organise une journée pour les personnes séparées, divorcées ou remariées sur "L'échec du couple, obstacle au bonheur ou chance ?" Prix : 15 EUR

Lieu : Monastère de Wavremont à 4970 Stavelot
Infos : 080/31.91.63 • www.wavremont.be

// Refuser la misère

Le vendredi 17 octobre, Vie féminine organise une exposition et des conférences sur les droits en matière de santé et d'allocation de chômage. Gratuit

Lieu : Hôtel de ville, place Ferrer à 6220 Fleurus
Infos : 0498.31.01.79 • www.viefeminine.be

// L'expérience religieuse en question

Le mardi 21 octobre de 18h30 à 20h, l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCL convie à la conférence : "Entre raison et folie : psychologie et psychopathologie de l'expérience religieuse". Gratuit

Lieu : place Cardinal Mercier à 1348 LLN
Infos : 010/47.45.47 • www.uclouvain.be

// Communication non-violente

Le mardi 21 octobre de 20h à 22h se tiendra une conférence "Parents-enfants : mieux se parler et s'écouter pour éviter la crise". Gratuit

Lieu : maison communale à 1160 Auderghem
Infos : 0497/35.80.19

// Gérontologie

Le mardi 21 octobre dès 8h30, l'ASBL Compas et l'Association belge des praticiens de l'art infirmier organisent une journée d'étude : "Les enjeux de l'interdisciplinarité face aux syndromes gériatriques". Prix : 38 EUR

Lieu : 41 av. des combattants à 1340 Ottignies
Infos : 02/762.56.18 • www.infirmieres.be

// Apéros des solidarités

Le mercredi 22 octobre dès 17h30, l'Espace Senhorg accueille un "Apero des solidarités". Diverses initiatives citoyennes y seront présentées.

Lieu : 366 ch. de Wavre à 1040 Bruxelles
Infos : 02/649.15.98

// Économie sociale

Les jeudi 22 et vendredi 23 octobre de 9h à 16h, Saw-b organise les ateliers : "BA-BA de l'économie sociale" (s'inscrire avant le 13 octobre). Gratuit

Lieu : 75 rue Botanique à 1210 Bruxelles
Infos : 04/237.08.76 • www.saw-b.be

// Investissement direct

Le samedi 25 octobre de 10h à 18h, Financité et Saw-b organisent la journée "C'est financé près de chez vous". Découverte de l'investissement direct à travers des ateliers, des conférences et la présentation de nombreuses coopératives et asbl (réservation conseillée). Gratuit

Lieu : 42 rue des Palais à 1030 Bruxelles
Infos : 02/340.08.60 • www.cesfinancepresdechezvous.be

// Indépendant ? Oui mais...

Début novembre, le Centre européen du travail organise une formation de cinq semaines pour les demandeurs d'emploi souhaitant devenir indépendants. Gratuit

Lieu : 11 rue du Pont à 6530 Thuin
Infos : 071/42.22.62 • www.ilion.be

// L'École hors-jeu ?

Le jeudi 6 novembre de 9h à 17h15, le Groupe interdisciplinaire de recherche sur la socialisation, l'éducation et la formation (UCL) organise un colloque sur les finalités de l'école et sa place dans la société. Prix : 20 EUR

Lieu : Espace meeting européen à 6020 Charleroi
Infos : 010/47.23.66 • www.uclouvain.be

// Parents et ados

Le jeudi 16 octobre à 20h se tiendra une conférence sur le thème : "Rester le parent de mon ado..." Prix : 7 EUR

Lieu : 1 chemin du Meunier à 1330 Rixensart
Infos : 010/65.71.65 • www.rvancoillie.be