

Tester sa santé positive

PAGES 5 ET 12



© P. Healy

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



Vivre ensemble

La faune et nous

Le besoin de nature, et, au-delà, d'entrer en contact avec l'animal en liberté s'exprime de plus en plus fortement. Que traduit cet intérêt ?

PAGE 6



Hygiène

Une douche, pour retrouver sa dignité

À Bruxelles, subsiste un des derniers établissements de bains publics en Belgique : les Bains du centre. Ouverts en 1953, ils offrent encore aujourd'hui un moment d'apaisement à différents types d'usagers.

PAGE 7

Vie privée

Des données personnelles mieux protégées

Depuis le 25 mai, le règlement sur la protection des données tente de fixer des limites à l'utilisation des informations collectées par les entreprises. Décryptage.

PAGE 3

Bien-être

Silence, on lit !

Lire ensemble, en silence, librement, avec plaisir, tous les jours, à la même heure. C'est ce que propose une association aux établissements scolaires. Et ça marche !

PAGE 9

"Tout homme bien portant est un malade qui s'ignore", affirmait le Dr Knock dans la célèbre pièce de Jules Romains. Et si la santé, c'était autre chose que l'absence de maladie ? Inversement, même malade, ne peut-on se sentir en bonne santé ?

La santé vient souvent en tête dans les sondages sur les éléments considérés comme importants dans nos vies ou dans les vœux que l'on se souhaite mutuellement. Chacun "touche du bois" pour être "épargné" par la maladie. Comme si l'absence de maladie conduisait naturellement à une vie de qualité, au bonheur. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) pousse l'idéal de la santé plus loin encore que l'absence de pathologie physique. Elle définit la santé comme "un état de bien-être complet, sur le plan physique, psychique et social". En réalité, cet état "parfait" est inatteignable. Nous voilà donc tous en mauvaise santé, à devoir nous soigner en permanence.

L'approche médicale dans l'impasse

Bien sûr, nous bénéficions, en Belgique, d'un des systèmes de santé les plus performants au monde : la qualité des soins est très bonne. Il y a très peu de listes d'attente pour les soins médicaux. Les médecins, infirmiers et autres paramédicaux sont bien formés et motivés. Nous avons accès aux médicaments innovants très coûteux. Nous investissons d'ailleurs beaucoup dans les soins de santé : plus de 45 milliards d'euros y sont consacrés chaque année par la sécurité sociale et les patients. Mais malgré tout cet investissement, l'impression domine que la santé de la population ne s'améliore pas, bien au contraire. Les inégalités de santé se creusent comme en témoignent notamment les écarts d'espérance de vie entre les classes sociales et selon les lieux de vie. Le nombre de travailleurs en invalidité ne fait qu'augmenter, en particulier en raison de problèmes psychologiques. Même constat pour l'obésité, le diabète, les pathologies cardio-vasculaires, la dépression : ces maladies de civilisation font des ravages comme l'atteste la forte consommation de médicaments prescrits pour y faire face. Étant donné le vieillissement de la population, tous ces indicateurs négatifs risquent hélas de s'aggraver.

Et si l'on définissait la santé autrement ? Aux Pays-Bas, il y a près de dix ans, la docteure Machteld Hubert, confrontée elle-même à la maladie, a entamé une réflexion sur la notion de santé. Elle a invité pour ce faire des experts du monde entier. Par la suite, plus de 2.000 patients et prestataires de soins ont été sollicités pour dire quels aspects ils prendraient en compte afin d'évaluer si une personne est en bonne santé. Ces recherches ont abouti à une nouvelle vision de la santé, plus engageante, telle que vécue par les patients. Plutôt qu'un objectif à atteindre, la santé est définie comme notre capacité à nous adapter à notre environnement, à faire face aux changements constants de notre vie, à prendre au maximum le contrôle

des choses qui nous concernent. Cette capacité de se mobiliser pour améliorer sa santé porte sur six dimensions : les fonctions physiques, le bien-être mental, le sens de la vie, la participation sociale, la qualité de vie et le fonctionnement au quotidien. Cette notion a été nommée "Santé Positive" (1). Le sens de la vie y occupe une position centrale. Et l'on fait appel au pouvoir de résilience de chacun qui nous permet de surmonter les adversités. Ainsi, malgré une maladie chronique, on peut se sentir bien et trouver un équilibre. Et on peut se sentir en bonne santé à tout âge, jusqu'à la fin de ses jours. La santé n'est pas poursuivie pour la santé en soi, mais pour la vie.

D'autres politiques de santé

Cuisiner sainement, faire quotidiennement une promenade, chanter dans une chorale, s'engager bénévolement dans une association, participer à des loisirs de groupe autant d'actions et d'activités parmi d'autres qui peuvent renforcer le sentiment d'être en bonne santé. Mais au-delà du champ d'action personnel, il faut aussi que l'environnement immédiat, le quartier, la communauté locale, soient des lieux de soutien et d'engagement.

Si l'on veut sortir de la médicalisation des problèmes sociaux et permettre aux citoyens une vie aussi longue que possible en bonne santé, il est nécessaire de veiller aux aspects de santé dans toutes les politiques publiques. Cela concerne la protection sociale, la mobilité, l'aménagement du territoire, l'alimentation, le logement, les nuisances environnementales, les services collectifs, etc. Par ailleurs, grâce au test "Ma Santé Positive" (à réaliser sur www.masantepositive.be), de nouveaux horizons et perspectives s'ouvrent également dans la pratique médicale. En offrant une vue globale de la santé, il peut être un outil de dialogue entre le patient et son médecin ; il peut permettre au médecin d'accompagner et de motiver son patient à utiliser et renforcer ses capacités d'adaptation.

La notion de "Santé Positive" apporte un vent de fraîcheur. Elle est enthousiasmante pour les patients, pour les prestataires de soins et pour les politiques publiques. Elle ouvre de réelles perspectives d'amélioration de la santé pour tous. C'est pourquoi la MC lance un large appel à tous ceux qui - acteurs de soins, organisations sociales ou simples citoyens - souhaitent promouvoir cette nouvelle vision de la santé, au sein d'un futur réseau de "Santé Positive", à l'instar de celui qui existe aux Pays-Bas.

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

(1) Lire également l'article en page 5.

ça se passe

// Vente de livres et de papeterie

Les Éditions Racine et Lannoo vous invitent du 13 au 17 juin, de 10 à 18h, à leur dixième grande vente annuelle de livres et papeterie à prix réduits. Un large choix de livres de voyage, cuisine, jardinage, jeunesse, d'art et de photos, histoire, etc. Des livres neufs avec plus de 50 à 75% de remise. **Gratuit**
Lieu : Écuries Royales - Palais des Académies, rue Ducale 1 à 1000 Bruxelles
Infos : 02/646.44.44 €
<https://www.racine.be/fr/grande-vente-de-livres>

// Concours photo et vidéo

Du 15 juin au 15 septembre, Access-I, le portail d'information sur l'accessibilité organise un concours photo et vidéo destiné, entre autres, aux personnes à besoins spécifiques. L'idée est de publier des photos qui mettent en scène les participants dans un contexte estival.
Infos : 081/39 08 78 € info@access-i.be €
www.access-i.be

// La vidéo

Le samedi 16 juin, de 11 à 12h30, le BPS22 vous invite à une conférence apéro sur l'art vidéo. Des artistes pionniers aux évolutions technologiques de ces dernières années, l'art vidéo reprend les grands thèmes universels de l'art et ne cesse d'évoluer. En 50 ans, il n'a pas pris une ride. **Prix** : 10 EUR (réductions possibles)
Lieu : Bps22, Boulevard Solvay 22 à 6000 Charleroi
Infos : 071/27.29.71 € www.bps22.be

// Le pharmacien

Le CEP organise le jeudi 21 juin à 19h30 une soirée thématique : "O pharmacien, un remède s'il vous plaît !". Elle approfondira la question de la relation et de la communication entre le pharmacien et sa patientèle. Quel est son rôle ? Que peut-il faire pour améliorer notre qualité de vie au quotidien ? **Prix** : 15 EUR
Lieu : Créagora, rue de Fernelmont 40-42 à 5020 Champion
Infos : 081/35.40.40 €
omer.urat@educationdupatient.be

// Légendes urbaines

Le lundi 25 juin, entre 18 et 20h, Auroré Van de Winkel nous invite à (re)découvrir les récits légendaires les plus populaires qui circulent aujourd'hui en Belgique et qui ont inspiré des auteurs de fiction tels Victor Hugo, Franquin, Hergé, Willy Vandersteen, etc. Elle remonte à leur origine et décrit leur efficacité, leur degré de véracité, leur manière de résonner avec les contes traditionnels. **Gratuit**
Lieu : Bibliothèque Communale Hergé, avenue de la Chasse 211 à 1040 Etterbeek
Infos : 02/735.05.86 € Réservation préférable €
www.biblioherge.be

// Conférence Senior Montessori

Senior Montessori organise le mardi 26 juin une journée de présentation de leur méthode : elle est adaptée aux personnes âgées et propose un modèle global d'accompagnement des aînés, en particulier lorsqu'ils présentent des démences, y compris sévères. Elle est centrée sur l'utilisation des capacités préservées de la personne, sur l'adaptation d'activités à la personne, et l'ajustement des environnements physiques et sociaux. **Prix** : 50 EUR à payer au préalable
Lieu : Charleroi Espace Meeting Européen, Rue des Français 147 à 6020 Charleroi
Infos : 0472/778.155 € info@senior-montessori.be

// Transition

Le mercredi 27 juin, à 19h, l'ASBL Vie-Esem organise un débat sur le thème "La transition, c'est pour les riches ?". Avec le collectif Acteurs des Temps Présents et Emeline De Bouver, auteure d'une thèse sur la simplicité volontaire comme nouvelle forme d'engagement. **Gratuit**
Lieu : Salle communale, Place de Leugnies à 6500 Leugnies
Infos : 071/58.96.16 € info@vie-esem.be €
www.vie-esem.be

// Lectures en Part'âge

Les Bibliothèques d'Ottignies-Louvain-la-Neuve organisent des ateliers créatifs et de lecture autour de livres à destination des seniors, soigneusement sélectionnés par les bibliothécaires, en compagnie des pensionnaires de la Résidence du Moulin à Ottignies. Ils ont lieu un jeudi par mois, entre 15 et 16h30. Le prochain atelier aura lieu le jeudi 28 juin. **Gratuit**
Lieu : Résidence du Moulin, rue du Moulin 9 à 1340 Ottignies
Infos : 010/41.02.42 € www.bibliodolln.be

// Un festival citoyen

Le samedi 30 juin et dimanche 1^{er} juillet, le Parc Josaphat à Bruxelles organise la 1^{ère} édition bruxelloise des "Dialogues en humanité", organisée par Les compagnons de la transition. Au programme : ateliers, échanges sur les défis de l'humanité, concerts, danses, théâtre. **Gratuit**
Lieu : Parc Josaphat, avenue Louis Bertrand à 1030 Schaerbeek
Infos : <http://dialoguesenhumanite.be>

// Asthme

En partenariat avec l'UMons, l'Hôpital Notre-Dame à la Rose vous invite à son cycle de conférences. Celui-ci abordera quelques aspects liés à l'univers des plantes médicinales. Le 15 juillet, entre 17 et 19h, il s'agira de l'approche de l'asthme en médecine traditionnelle. **Prix** : 2 EUR
Lieu : Musée Hôpital Notre-Dame à la Rose, place Alix de Rosoit à 7860 Lessines
Infos : 068/33.24.03 € www.notredamealarose.be

// Balades contées à Poilvache

Les mercredis 18 juillet à 20h et 22 août à 19h, la Maison du patrimoine médiéval mosan propose, avant le coucher du soleil, des contes et légendes à Poilvache, exceptionnelle forteresse médiévale surplombant la Meuse. Une exposition concernant le site est accessible jusqu'au 4 novembre. **Prix** : 4 EUR - enfants 2 EUR
Lieu : Chemin de Poilvache à 5530 Houx
Infos : Inscription obligatoire € 082/22.36.16 €
info@mpmm.be € www.mpmm.be

// Retraite résidentielle

Du jeudi 16 au lundi 20 août, le Monastère de l'Alliance organise une retraite résidentielle autour du thème : "Allez au large !" Quand croire (ré)enchante la vie. **Prix** : 190 EUR (tout compris)
Lieu : Monastère de l'Alliance, rue du Monastère 82 à 1330 Rixensart
Infos : 02/652.06.01 € accueil@monastererixensart.be

// Islam

Du lundi 27 au vendredi 31 août, le Centre interdisciplinaire d'études de l'islam dans le monde contemporain (UCL) propose un cycle de journées d'études sur le thème "Enfance, jeunes, musulmans et musulmanes : socialisations, appartenances, identités religieuses et sociales". L'objectif est d'offrir des éléments de base et des clés de lecture pour analyser le devenir contemporain de l'islam. **Prix** : 70 EUR
Lieu : Louvain-la-Neuve
Infos : 010 47 33 67 €
ghaliya.djeloul@uclouvain.be €
<https://uclouvain.be/fr/instituts-recherche/iachos>

// Formation Bagic-Charleroi

Le CIEP organise une session de formation 2018-2020 pour obtenir le brevet d'aptitude à la coordination de projets d'organismes culturels et socio-culturels. L'entrée en formation est précédée d'une séance collective d'informations.
Infos : 02/246.38.41 - bagic@ciep.be

Erratum : Une erreur s'est malencontreusement glissée dans l'article "En selle pour l'Ardenne !" publié dans le numéro 1607 d'En Marche. L'ouvrage "Les plus belles balades à vélo électrique, l'Ardenne" de Pierre Pauquay est vendu au prix de 19.95 EUR et pas de 190.95 EUR.