MC. Avec vous pour la vie.

en marche

Bimensuel
N° 1709
16 février 2023

Bureau de dépôt Liège X - P701300

L'indexation sous les projecteurs

PAGE 5

© Adobestock

Pouvoir d'achat

L'indexation à protéger

L'indexation des salaires, des allocations sociales et des pensions aide à maintenir le pouvoir d'achat. *En Marche* vous explique comment cela fonctionne et vous éclaire en cette période d'inflation élevée.

PAGE 5

Alcool

Des risques avant la dépendance

Le projet SATRAQ rappelle que même si l'on n'en est pas dépendant, un "p'tit verre" peut déjà comporter des risques...

PAGE 6

Seniors

Choisir pour ses vieux jours

Énéo a conçu "Mon carnet de vie", un outil pour aider les aînés à faire leurs propres choix en matière de santé, de fin de vie, de logement, de finances... et les accompagner dans les démarches administratives et légales.

PAGE 3

Enseignement

Continuer à apprendre pour croire en la guérison

Lorsqu'un enfant ou un adolescent est en convalescence de longue durée à la maison, il importe de continuer les apprentissages afin de faciliter son retour à l'école. L'association L'École à hôpital et à domicile répond à ces demandes de suivi scolaire.

PAGE 7

Conseils juridiques

Quelques repères pour le télétravail

Durant la crise sanitaire due au Covid-19, le télétravail a été mis en place dans beaucoup d'entreprises. En 4 ans, le nombre de télétravailleurs a doublé. Conséquence : de plus en plus de questions surgissent et les réglementations du travail sont adaptées pour encadrer cette pratique.

© AdobeStock

Il existe 2 sortes de télétravail (1).
1. Le télétravail régulier (ou structurel) : le travailleur travaille régulièrement ailleurs qu'au bureau (à sa maison, dans un *coworking*...)
2. Le télétravail occasionnel : le travailleur travaille exceptionnellement ailleurs qu'au bureau.
Toutes les questions abordées ici concernent les 2 types de télétravail sauf lorsqu'il est précisé qu'il s'agit de l'un ou de l'autre.

Le travailleur doit-il signer un contrat s'il fait du télétravail régulier ?

Oui. Le travailleur doit signer un écrit au plus tard au moment où le télétravail commence. Si le télétravail n'est pas mentionné dans le contrat de travail, le travailleur doit signer un avenant à son contrat de travail. Cet écrit doit indiquer :

- La fréquence du télétravail et éventuellement les jours pendant lesquels le travailleur télétravaille.
- Les moments pendant lesquels le télétravailleur doit être joignable et par quels moyens (GSM, Teams, etc.).
- Les moments pendant lesquels le télétravailleur peut faire appel à un support technique.
- La manière dont son employeur paye les coûts et frais du télétravail.
- Le ou les lieu(x) où le travailleur effectue du télétravail.
- Les conditions et la manière de retourner au bureau.

L'employeur doit-il rembourser les frais liés au télétravail régulier ?

Cela dépend de la situation.

- **L'employeur fournit les équipements nécessaires au télétravail** (ordinateur portable, programmes informatiques, etc.).

L'employeur doit installer et entretenir ces équipements. Il doit aussi payer les coûts de connexions et de communications liées au télétravail.

- **Le télétravailleur utilise ses propres équipements nécessaires au télétravail.**

L'employeur doit payer les frais d'installation des programmes informatiques. Il doit aussi prendre en charge les coûts d'entretien et de l'amortissement des équipements. Ces frais et coûts sont calculés en fonction du travail réalisé ou d'un mode de calcul fixé par l'employeur et le travailleur avant le début du télétravail.

- **Les frais de bureau**

L'employeur peut intervenir dans les frais de bureau (électricité, chauffage, eau, entretien...). Il peut mais il n'est pas obligé. La question de rendre obligatoire une indemnité de télétravail est actuellement en discussion entre les représentants des employeurs et les syndicats.
L'employeur peut rembourser le travailleur sur base de justificatifs (frais réels) ou lui payer une indemnité forfaitaire. L'indemnité forfaitaire de bureau n'est pas soumise à l'impôt si elle ne dépasse pas 148,73 euros par mois (montant régulièrement indexé).

Rendre obligatoire une indemnité de télétravail : cette question est en discussion entre les représentants des employeurs et les syndicats.

À quelles conditions un travailleur peut-il faire occasionnellement du télétravail ?

Avant tout, la fonction doit permettre de faire du télétravail. Par exemple, une infirmière n'en a pas la possibilité. Le travailleur peut faire du télétravail occasionnel dans 2 cas.

- **Pour force majeure.** Le travailleur ne peut pas se déplacer au bureau à cause de circonstances imprévues et indépendantes de sa volonté. Par exemple, des conditions climatiques rendant le trajet extrêmement difficile.
- **Pour des raisons personnelles.** Par exemple, le travailleur a un rendez-vous médical qui ne peut pas avoir lieu en dehors des heures de travail, ou un plombier doit intervenir chez lui.

En cas de force majeure, le travailleur demande rapidement l'autorisation à son employeur. Pour raisons personnelles, il doit le demander dans un délai raisonnable. L'employeur peut refuser. S'il refuse, il doit répondre le plus rapidement possible par écrit et expliquer la raison :
- Le fonctionnement du service ou de l'entreprise nécessite sa présence au bureau (par exemple, une réunion importante ce jour-là).
- Le travailleur recourt à un usage inapproprié ou exagéré du télétravail occasionnel.

Le travailleur a un accident pendant une journée de télétravail, est-ce un accident du travail ?

Oui, si plusieurs conditions sont remplies.

- L'accident est un événement soudain, dû à une cause extérieure. Par exemple, le travailleur trébuche dans les escaliers, se brûle avec son café...
- Le travailleur doit avoir subi une lésion à cause de cet accident.
- L'accident doit survenir pendant les heures de travail.
- L'accident doit être causé par le travail (survenir "par le fait" du travail).

L'accident est présumé causé par le travail s'il survient sur le lieu prévu et pendant les heures prévues pour le télétravail.
Si le travailleur a un accident en allant acheter un sandwich le midi ou en déposant ses enfants à l'école, il s'agit d'un accident sur le chemin du travail, même s'il fait du télétravail.

// AUDREY LIGOT, JURISTE
À L'ASBL DROITS QUOTIDIENS

>> Plus d'informations sur droitsquotidiens.be • À consulter : "Le télétravail, 50 questions clés et réponses claires", un guide pratique rédigé par Hervé Deckers, avocat en droit social, avec l'expertise de Droits Quotidiens Legal Design • 29 € • Achat en ligne sur droitsquotidiens.design

(1) Il existe une 3e sorte de télétravail : celui qui a été recommandé/rendu obligatoire par les autorités publiques lors de la crise sanitaire due au Covid-19. Nous ne l'abordons pas ici car il n'est plus d'actualité.

Droits sociaux

Des allocations de crédit-temps et de congés thématiques rabotées

Pour faire des économies budgétaires, le gouvernement fédéral a pris une série de mesures concernant le crédit-temps, les congés thématiques et l'interruption de carrière. Sont concernés les travailleurs qui introduisent une demande auprès de leur employeur depuis le 1er février.

• Crédit-temps à temps plein pour motif "soins à son enfant" : abaissement de l'âge limite de l'enfant

L'âge de l'enfant passe de 8 à 5 ans pour pouvoir bénéficier d'allocations de l'Onem dans le cadre d'un crédit-temps à temps plein. Le travailleur peut donc bénéficier de son congé tant que l'enfant n'a pas atteint l'âge de 8 ans, mais il ne pourra percevoir d'allocations que si l'enfant a moins de 5 ans. Pour le crédit-temps à 1/2 temps ou d'1/5 temps, l'âge reste fixé à 8 ans.

• Crédit-temps pour motif "soins à son enfant" : réduction de la période maximale d'allocations

Le droit aux allocations passe de 51 mois à 48 mois et ce, pour toutes les formes (temps plein, 1/2 temps et 1/5 temps). La période maximale de crédit-temps avec allocation reste fixée à 51 mois pour les autres motifs et 36 mois pour le motif formation.

• Congés thématiques : suppression des suppléments "50 ans et plus"

Il existe 4 congés thématiques : le congé parental, le congé pour assistance médicale, le congé pour soins palliatifs et le congé pour aidants proches.
Le montant majoré accordé aux travailleurs de 50 ans et plus réduisent leur travail à 1/2 temps, d'1/5 temps ou d'1/10 temps dans le cadre d'un congé thématique est supprimé dans tous les secteurs. Seuls les travailleurs de 50 ans ou plus qui ont fait une demande d'un de ces congés thématiques auprès de leur employeur avant le 1er février conservent le montant majoré.

• Crédit-temps dans le secteur privé et interruption de carrière dans les entreprises publiques autonomes : suppression du complément d'ancienneté

Le montant majoré lié à l'ancienneté (minimum 5 ans chez l'employeur) qui était accordé aux travailleurs en crédit-temps à temps plein ou à ½ temps ainsi qu'aux travailleurs des entreprises publiques autonomes bénéficiant d'une interruption à temps plein ou à ½ temps est supprimé pour toute demande introduite depuis le 1er février.

• Crédit-temps à temps plein et à ½ temps : condition de temps plein

Dorénavant, le travailleur qui souhaite bénéficier d'allocations de l'Onem dans le cadre d'un crédit-temps à temps plein doit avoir été occupé à temps plein pendant les 12 mois qui précèdent l'avertissement écrit ou à temps partiel pendant les 24 mois qui précèdent.
Le travailleur qui souhaite bénéficier d'allocations dans le cadre d'un crédit-temps à ½ temps doit avoir été occupé à temps plein pendant les 12 mois qui précèdent. Un travailleur occupé à 3/4 ou 4/5 temps qui souhaite prendre un crédit-temps à 1/2 temps ne peut donc plus bénéficier d'allocations de l'Onem.
La condition d'occupation pour le crédit-temps d'1/5 temps reste inchangée : il faut avoir travaillé à temps plein pendant les 12 mois précédant l'avertissement écrit à l'employeur. Pas de changement non plus pour le crédit-temps fin de carrière. Le travailleur à ¾ temps conserve ses droits à une allocation de crédit-temps de fin de carrière à 1/2 temps.

© AdobeStock

• Crédit-temps pour motif "soins à son enfant" : ancienneté plus longue à partir du 1er juin

Pour toute nouvelle demande introduite à partir du 1er juin prochain, le travailleur devra comptabiliser 36 mois d'ancienneté chez son employeur (au lieu de 24 mois) pour pouvoir bénéficier d'allocations dans le cadre d'un crédit-temps pour motif "soins à son enfant". //JD

>> Plus d'infos auprès de l'Onem (onem.be) • La CSC met à disposition de tous un module de calcul du revenu en cas de crédit-temps ou de congé thématique (lacsc.be/vos droits).

Outils

Pour une fin de vie sereine

Énéo a conçu "Mon carnet de vie", un outil pour aider les aînés à faire leurs propres choix en matière de santé, de fin de vie, de logement, de finances… et les accompagner dans les démarches administratives et légales.

Don d'organes, recours à l'euthanasie, acharnement thérapeutique, soins palliatifs, funérailles… Ces sujets ne sont pas faciles à aborder, et pas des plus agréables non plus. Toutefois, les anticiper permet de se tranquilliser et évite bien des tracas, pour les proches également. Lorsqu'il faudra éventuellement faire des choix à la place de la personne, savoir quelle aurait été sa volonté permettra de la respecter au mieux. Lorsque l'on se retrouvera confrontés à la maladie, à la fin de vie ou à la perte de certaines de nos facultés, on se félicitera d'avoir pris le temps de réfléchir à ces questions et d'en avoir parlé au préalable, en famille.

Énéo a mis au point un guide pratique, véritable support pour réfléchir à ses souhaits, les communiquer à son entourage…

Mais par où commencer et comment s'y prendre ? Pour accompagner les aînés dans cet exercice, sans oublier aucun aspect, Énéo a mis au point un guide pratique, véritable support pour réfléchir à ses souhaits, les communiquer à son entourage et entamer les démarches administratives nécessaires.

Qu'est-ce que "Mon Carnet de vie" ?

"Mon carnet de vie" est le résultat d'un long processus de réflexion mené par une équipe de volontaires d'Énéo. Il se présente comme un cahier de 80 pages à compléter. La première partie permet d'inventorier une série d'informations utiles sur la personne : données bancaires, situation immobilière, abonnements en cours, assurances, dossier médical… Le but est de faciliter aux proches tout le suivi administratif suivant le décès de la personne ou si celle-ci ne se trouve plus en capacité de gérer ces questions. La deuxième partie, plus succincte, invite à parler de soi, à transmettre ses souvenirs, exprimer ses convictions philosophiques ou religieuses, etc. On peut y joindre des photos, des lettres, un message pour son conjoint, ses enfants, ou toute personne qui compte.

Il est conseillé de remplir le Carnet de vie petit à petit, en commençant par le sujet de son choix, et d'y revenir chaque fois qu'on le souhaite. Il importe aussi de le faire connaître à ses proches, aux professionnels de la santé, afin qu'ils puissent s'y référer lorsque cela sera nécessaire. Le contenu peut en permanence être remis à jour, et des feuillets supplémentaires peuvent facilement être ajoutés.

Attention, émotions !

Compléter ce document des plus intimes ne va pas sans éveiller des émotions. *"Ouvrir Mon carnet de vie, le compulser, le compléter, en parler à son entourage, c'est se lancer dans un projet personnel, parfois même une aventure"*, reconnaissent les volontaires d'Énéo qui ont conçu l'outil. Mais le jeu en vaut la chandelle. *"J'ai été très ému de ce que le carnet remuait en moi, au plus profond de moi,* témoigne Yves. *Ce travail m'a poussé à entamer le dialogue avec mes proches, lesquels, dans un premier temps, estimaient que le moment était prématuré pour aborder toutes ces questions. Aujourd'hui, je suis serein, nous en discutons plus volontiers ensemble. Mes enfants ont pris connaissance de mes volontés qu'ils respecteront. J'ai appris énormément sur moi, mes aspirations, ce que je recherche pour mes vieux jours, ce que je n'accepterai jamais que l'on me fasse supporter."*

// AURELIA JANE LEE

>> "Mon carnet de vie" peut être téléchargé en ligne sur eneo.be/mon-carnet-de-vie.

© AdobeStock

Soirées d'information à Liège, Namur et Mons

Dans le cadre du lancement des outils Le Carnet de Vie et L'arbre décisionnel (1), Énéo et Senoah organisent 3 soirées sur la thématique du choix et du vieillissement, afin de faire connaître les outils qui ont été conçus en vue d'accompagner et d'aider les individus à anticiper et transmettre les décisions qui leur tiennent à cœur.

Ces soirées gratuites auront lieu :

- Le **jeudi 16 mars** de 18h à 20h à **Liège** dans la résidence service/maison de repos "La Clairière de Fayenbois"
- Le **jeudi 23 mars** de 18h à 20h à **Namur** aux Abattoirs de Bomel
- Le **jeudi 6 avril** de 18h à 20h à **Mons** à la Maison Folie

Plus d'infos concernant les modalités d'inscription sur **eneo.be**.

Pour savoir si un accompagnement est proposé près de chez vous, contactez l'antenne locale d'Énéo dans votre région (leurs coordonnées sont disponibles sur **eneo.be/nos-regions**).

(1) L'arbre décisionnel est un outil élaboré par l'asbl Senoah (anciennement Infor Homes Wallonie) en vue d'aider les personnes âgées et leur entourage à choisir un lieu de vie adapté à leurs besoins en fin de vie. Il est téléchargeable sur senoah.be.

À suivre

Rester chez soi, une tendance qui s'installe ?

Depuis le confinement la tendance au "cocooning" s'accentue. Faut-il s'en inquiéter ? Tout est question d'équilibre.

© Adobestock

Beaucoup attendaient avec impatience la réouverture des cafés, cinémas, théâtres, salles de sport et autres lieux publics après les confinements. Mais pas tous. Certains ont pris goût à un mode de vie plus casanier.

Magazines et littérature "bien-être" vantent depuis longtemps des concepts comme le *"hygge"*, un art de vivre danois inspiré par les longues soirées d'hiver. Un nouveau mot a même été inventé pour désigner cette tendance à rester chez soi : le *"nesting"* (1).

La tendance au "cocooning" n'a pas attendu le Covid pour s'installer – mais la pandémie a pu la renforcer. Ainsi, les cinémas belges voyaient déjà diminuer leurs chiffres de 8 % en 2017 (2), une chute attribuée alors aux attentats de 2016. Cependant, la tendance n'a fait que se poursuivre (3).

Ultra moderne solitude

Se glisser sous la couette et regarder une série tout en buvant son chocolat chaud… Simple version moderne de la soirée au coin du feu de nos ancêtres ? Peut-être, si ce n'est que les foyers d'alors se composaient davantage de familles nombreuses, alors que sur les quelque 5 millions de ménages recensés l'an dernier par l'office belge de statistiques (Statbel) en Belgique, 1.809.200 sont constitués d'une personne seule, soit un peu plus d'un sur trois ! (4)

À l'heure où l'on peut télétravailler, faire ses courses en ligne, se faire livrer des repas (un avantage quand des raisons de santé nous assignent à domicile !)…, il est devenu possible de passer des journées entières sans quitter son chez-soi et, pour les près de 35 % de Belges qui vivent seuls… sans voir personne.

Une question d'argent aussi

Les piscines publiques enregistrent aussi une baisse de fréquentation depuis quelques années (5) alors que l'on observe une hausse de 14 % de l'installation de piscines privées en 2019 (6). Le développement d'équipements tels que les *home cinemas*, vélos d'appartement et liseuses participe de cette tendance à l'individualisation des loisirs. Pareils investissements ne sont cependant pas à la portée de toutes les bourses. Ceux qui en ont les moyens y trouvent un confort que ne peuvent leur offrir les infrastructures partagées, et c'est peut-être la raison de leur choix. Ils ne renoncent pas au sport ou à la culture, mais s'y adonnent autrement. Pour d'autres qui ne jouissent pas d'une telle aisance financière, la désertion des lieux culturels et des espaces communautaires indique toutefois qu'ils ont potentiellement laissé tomber ces activités. Le prix à la hausse des tickets et des abonnements est sans doute en partie la cause de cet abandon (7).

Et la santé dans tout ça ?

Que deviennent le sport et la culture si une telle évolution se confirme ? En 2023, la crise énergétique ne fait qu'accentuer la tendance : les établissements publics sont contraints de réduire leur offre ou d'augmenter leurs tarifs. Risque-t-on de voir fermer théâtres, cinémas et complexes sportifs ? Leur caractère essentiel a fait débat lors des confinements. Certes, la santé prime… Mais ces activités extérieures ne contribuent-elles à une bonne santé, justement ?

"NOS CELLULES ET NOS ORGANES ONT BESOIN DE REPOS POUR SE RÉGÉNÉRER. CERTES, SE DIVERTIR DE TEMPS EN TEMPS EST NÉCESSAIRE, MAIS SI LE DIVERTISSEMENT DEVIENT UN MODE DE VIE, C'EST ABSOLUMENT NÉFASTE."
DR V. SAAVEDRA

À moins que ces nouvelles tendances ne traduisent un simple retour de balancier après plusieurs décennies passées à sortir, se divertir et (se) dépenser bien plus que nous n'en avons réellement besoin ? Comme le rappelle le Dr Vicente Saavedra de la clinique de médecine intégrale de Barcelone, interrogé dans El País (8) : *"Nos cellules et nos organes ont besoin de repos pour se régénérer. Certes, se divertir de temps en temps est nécessaire, mais si le divertissement devient un mode de vie, c'est absolument néfaste, physiquement et mentalement."*

Il y a un équilibre à (re)trouver entre créer du lien social et s'aménager des moments pour soi, entre se dépenser physiquement et se reposer, entre se distraire l'esprit et prendre un temps de réflexion. Et ce juste milieu n'est pas nécessairement le même pour chacun.

Encore faut-il que le *nesting* résulte d'un choix personnel et ne soit pas la conséquence d'inégalités socio-économiques croissantes.

// AURELIA JANE LEE

(1) "Le nesting, la tendance qui préconise de rester chez soi plutôt que de sortir", cosmopolitan.fr
(2) "Les cinémas belges ont connu une importante baisse de fréquentation", rtbf.be, février 2017
(3) "Les salles de cinéma en mal de spectateurs", Le Soir, avril 2022
(4) statbel.fgov.be
(5) "Fréquentation en baisse pour les piscines", Le Soir, mars 2017
(6) "La piscine (re)devient très tendance: près de 3.000 seront construites cette année", Le Soir, juin 2019
(7) "La fréquentation des activités culturelles régresse et demeure marquée par les inégalités sociales", La Libre, juin 2019
(8) *"Nesting: No salir de casa en todo el fin de semana rebaja la ansiedad e ilumina la mente"*, elpais.com, mars 2017

en bref

>> Plus d'éducation à l'environnement

Neuf jeunes sur dix estiment que l'éducation à l'environnement devrait être davantage abordée à l'école. C'est ce que révèle une enquête menée par le Forum des jeunes auprès de quelque 1.000 jeunes, majoritairement âgés entre 16 et 18 ans. 88 % d'entre eux se sentent concernés par les enjeux climatiques et demandent une réforme du programme scolaire et une meilleure intégration des matières environnementales dans leurs cours. Outre leur formation, 57 % des répondants à l'enquête souhaiteraient que leur école mette en place des initiatives écologiques comme des potagers, des cantines durables ou encore des composts.

>> Plus d'infos : forumdesjeunes.be

>> Recyclage à l'hôpital

Lancé il y a un an aux Cliniques de l'Europe à Bruxelles, le projet VinylPlus Med, association européenne qui soutient le développement durable du PVC, affiche un bilan positif. Déjà 10 hôpitaux participent au programme de recyclage d'applications médicales en PVC. 35 autres structures devraient rejoindre le projet d'ici la fin de l'année.

>> Plus d'infos : vinylbelgium.be

>> Pénurie de soignants

L'UCLouvain organisait récemment un colloque sur les stages infirmiers. L'événement, qui clôture deux ans de recherche, met en évidence le cercle vicieux de la pénurie de soignants. D'après l'étude menée par trois chercheurs, la moitié des étudiants rapportent avoir mal vécu leur première expérience de stage. Outre la crise du Covid, les conditions de travail découragent les stagiaires, poussent des jeunes à arrêter leurs études tandis que certains soignants abandonnent après un an de travail. Sur le site **jobat.be**, 10.000 candidats sont demandés dans le secteur infirmier. Parmi les plus recherchés, on trouve les infirmières à domicile et en maison de repos, les infirmières en salle d'opération, en chef, sociales et des gardes d'enfants.

>> Le travail n'est pas toujours la santé

Dans sa dernière revue *Santé conjuguée* (n°101), la Fédération des maisons médicales publie un dossier sur les conditions de travail et à leurs effets néfastes sur la santé. Elle analyse l'offre de soins que dispensent les professionnels de santé des maisons médicales quand des patients leur rapportent des souffrances au travail. Le dossier fait écho aux multiples rencontres qui ont été proposées aux soignants ainsi qu'à un large public de patients pour discuter des enjeux sanitaires d'un mieux-être au travail.

>> Plus d'infos : maisonmedicale.org > santé conjuguée

>> Water causettes

Manque de papier et de savon, des chasses qui coulent, pas de verrous, pas de planches, accès limité aux récrés... Dans une série en 5 épisodes, le Podcast "Ne tournons pas autour du pot !" nous emmène à la rencontre des établissements qui ont décidé de lever le tabou et d'impliquer élèves et adultes pour faire des toilettes un lieu accueillant, adapté et respecté de tous !

>> Les 2 premiers épisodes sont à écouter sur questionsante.org

Le cancer du pancréas, une sombre maladie

En 2020, plus de 2.000 cancers du pancréas ont été enregistrés en Belgique. C'est deux fois plus qu'il y a quinze ans. Un diagnostic tardif et des traitements inefficaces sont les principales raisons du sombre pronostic de cette maladie.

© Adobestock

Avec 3 % des cancers, la fréquence du cancer du pancréas (1) est faible. Il n'empêche. L'incidence de ce type de cancer est en augmentation constante, sans que l'on en connaisse précisément les raisons. Et surtout, il est l'un des cancers dont le pronostic vital est le plus sombre : à 5 ans, le taux de survie des patients n'est que de 13 %, d'après la Fondation registre belge du cancer. Il touche également autant les hommes que les femmes et l'âge moyen au moment du diagnostic se situe autour de 70 ans.

Le cancer du pancréas est une tumeur maligne agressive, difficile à traiter.

Le diagnostic est l'un des gros problèmes. Un cancer du pancréas débutant peut se développer de façon discrète, sans provoquer aucun symptôme. Les symptômes apparaissent en général lorsque la tumeur grossit et envahit les vaisseaux sanguins ou organes avoisinants ou à distance, ce qui explique d'ailleurs la gravité de ce cancer. Mais ces symptômes peuvent être le signe d'autres problèmes de santé, souvent bénins, qui ne sont pas spécifiques au cancer du pancréas : douleurs dans la partie haute de l'abdomen, irradiant vers le dos, troubles digestifs, perte de poids significative inexpliquée, altération de l'état de santé général, jaunisse due à la compression des voies biliaires... En présence de plaintes, le médecin peut demander des examens diagnostiques. Mais il n'existe pas de dépistage systématique.

Quant aux facteurs de risque, ils sont mal connus, reconnait la Fondation. Le tabac est probablement le principal d'entre eux, les fumeurs étant deux fois plus souvent atteints de ce cancer que les non-fumeurs. L'obésité et le diabète de type 2 pourraient également jouer un rôle aggravant. Une inflammation chronique du pancréas est également un facteur associé. Enfin, certaines prédispositions familiales exposent à développer la maladie.

Le cancer du pancréas est une tumeur maligne agressive, difficile à traiter : jusqu'à présent, la seule chance de guérison est l'ablation chirurgicale complète de la tumeur. Malheureusement, pour la majorité des patients, la maladie est à un stade incurable au moment du diagnostic. Par ailleurs, l'opération est très délicate et nécessite une pratique expérimentée. En 2020, 848 patients ont subi une pancréatectomie, d'après l'agence intermutualiste.

// JD

(1) L'adénocarcinome est la forme la plus commune de cancer du pancréas.

Cocaïne : le profil des consommateurs change

La consommation de cocaïne fait des ravages et les hôpitaux constatent une hausse considérable du nombre de patients atteints de troubles nasaux graves. Ces patients seraient par ailleurs de plus en plus jeunes.

© Adobestock

"Il s'agit de patients [...] souvent âgés entre 18 et 35 ans, indique Stijn Halewyck, chef de clinique à l'UZ Brussel et spécialisé en pathologies des sinus et du nez. *Ce sont des gens qui souffrent de saignements du nez, d'irritations ou de nez bouché avec beaucoup de douleurs. Beaucoup n'osent pas toujours dire qu'ils consomment de la cocaïne. On fait alors des examens, comme des biopsies au niveau des reins, pour vérifier qu'il ne s'agit pas de maladie plus grave, mais ils se révèlent inutiles vu que les symptômes sont liés à la consommation de cette drogue"*, révèle le spécialiste à nos confrères de la Dernière Heure.

Le sevrage reste le traitement le plus efficace mais il est souvent difficile car le risque de rechute est élevé.

Sniffée, la cocaïne provoque une vasoconstriction, c'est-à-dire une diminution du diamètre des vaisseaux sanguins. En cas de consommation excessive et répétée de la drogue, il n'y a donc presque plus de sang dans le nez. *"On peut alors avoir une sorte de nécrose, ce qui veut dire que la muqueuse se détruit, tout comme le cartilage, ce qui forme une croûte qui ne peut pas guérir vu qu'il n'y a quasi plus de sang dans le nez. Cela peut provoquer une perforation plus grande, on se retrouve avec un nez de boxeur et un cartilage totalement détruit."*

Le sevrage reste le traitement le plus efficace mais il est souvent difficile car le risque de rechute est élevé. Les symptômes peuvent alors devenir de plus en plus graves, entraînant ainsi des dommages irréparables. Dans certains cas, il peut y avoir une destruction de l'os ou du palais. *"On peut assister à une ouverture du nez vers la bouche ou le cerveau et cela peut même aller jusqu'à une amputation du nez, notamment quand les inflammations sont très fortes et qu'il n'y a pas d'autre choix."*

Selon le dernier rapport de l'Observatoire européen des drogues et des toxicomanies (OEDT), la cocaïne est la deuxième drogue la plus consommée en Europe, juste après le cannabis. 14 millions d'Européens déclarent y avoir touché au cours de leur vie.

// JM

La Belgique exporte des pesticides interdits en Europe

Une étude menée par une coalition d'ONG belges dénonce la responsabilité de la Belgique dans l'exportation de pesticides interdits qui, en bout de course, finissent dans nos assiettes.

Entre 2013 et 2020, la Belgique a exporté plus de 50.000 tonnes de substances actives interdites à usage agricole, soit près de 6.200 tonnes/an vers plus de 70 pays. Ce qui fait de notre pays l'un des exportateurs de pesticides les plus importants en Europe. C'est ce que relève une étude menée par six ONG belges (SOS faim, Iles de Paix, Viva Salud, Entraide et Fraternité et Broederlijk Delen).

Entre 2013 et 2020, la Belgique a exporté plus de 50.000 tonnes de substances actives interdites à usage agricole...

Si le commerce et l'usage de pesticides sont en augmentation (+ 60 % de vente entre 1990 et 2020), 207 substances sont interdites ou fortement réglementées à l'usage dans l'Union européenne. Ce qui n'empêche pas les pays de l'UE de les exporter en dehors de l'Europe. Or, ces substances sont néfastes sur la santé des agriculteurs et consommateurs des pays tiers et plus largement, sur l'environnement et la biodiversité. La population européenne n'est pas épargnée non plus puisque les produits cultivés là-bas, se retrouvent finalement dans nos assiettes.

Les ONG exhortent le gouvernement fédéral à voter un arrêt des exportations de ces pesticides interdits et les gouvernements régionaux à faire cesser définitivement la production de ces produits, afin de respecter les engagements et obligations de la Belgique et de l'Europe en matière de politiques environnementales.

// SSo

>> Plus d'infos : stop-pesticides.be

© Adobestock

Pouvoir d'achat

L'indexation des salaires sous les projecteurs

En Belgique, l'indexation automatique des salaires, des allocations sociales et des pensions protège les travailleurs et les allocataires sociaux contre la perte de pouvoir d'achat. Mais elle est loin de couvrir la totalité de l'augmentation du coût de la vie. On vous explique comment cela fonctionne.

"L'indexation automatique des salaires et des allocations sociales s'inscrit dans une longue histoire sociale dont on peut être fiers, lance d'emblée Philippe Defeyt, économiste et ancien mandataire politique (Écolo). *C'est une loi qui détermine la manière dont l'index est calculé et donne lieu à une indexation des allocations sociales et des salaires dans le secteur public".* Depuis 1994, l'indexation est basée sur l'indice santé. Il s'agit de l'indice national des prix à la consommation qui exclut certains produits jugés nocifs pour la santé ou l'environnement : alcool, tabac et carburants. Lorsque les prix des produits et services augmentent de plus de 2%, l'indice-pivot est dépassé. Les allocations sociales et pensions sont indexées le mois qui suit et les rémunérations du secteur public un mois plus tard (1).

Dans le secteur privé, l'indexation des salaires n'est pas réglée par la loi mais par des conventions collectives de travail conclues entre le patronat et les syndicats. Dans les faits, plus de 98% des travailleurs (2) sont assurés de voir leur salaire adapté à la hausse des prix mais le rythme diffère selon le secteur ou sous-secteur d'activité. Pour 43 % des travailleurs, les salaires sont indexés après un dépassement de l'indice-pivot. En revanche, pour plus de la moitié des salariés, l'indexation a lieu à un moment fixe : une fois par an pour la plupart, mais parfois aussi tous les semestres, trimestres ou même tous les mois.

Fin janvier dernier, 40% des travailleurs du secteur privé – essentiellement les employés de la commission paritaire nationale auxiliaire des employés (CP 200) – ont ainsi vu leur salaire indexé de 11,08%. Cette hausse leur permet de retrouver quasi le même niveau de pouvoir d'achat qu'il y a un an. *"Entretemps, ces travailleurs ont dû consacrer une partie plus importante de leurs revenus pour payer leurs factures d'énergie, leur loyer, les produits alimentaires,* s'émeut Marc Leemans, Président de la CSC, en éditorial d'une campagne que vient de lancer le syndicat chrétien pour souligner l'importance de l'indexation (3). *Ces travailleurs – en particulier ceux dont les revenus sont les plus faibles – vont pouvoir souffler un peu. Un peu seulement car ils devront à nouveau attendre un an pour récupérer l'inflation. Ce qui est perdu, ils ne le récupéreront jamais"*, ajoute-t-il. Le syndicat évalue à 3.400 euros la perte de pouvoir d'achat cumulée en deux ans pour un salaire médian de 3.300 euros bruts/mois ! *"Actuellement, les plus mal lotis sont les travailleurs dont l'indexation annuelle a lieu en janvier,* confirme Thomas Greuse, conseiller économique à la CSC.

Toute augmentation de 1 euro en brut correspond en fait à plus ou moins 0,60 euro en net.

Du brut au net

L'indexation des salaires porte sur les revenus bruts (avant impôt). Ainsi, toute augmentation de 1 euro en brut correspond en fait à plus ou moins 0,60 euro en net. Actuellement, les barèmes fiscaux sont indexés en janvier et le précompte professionnel prélevé à la source est adapté en même temps. *"Pour que le travailleur ait vraiment cet euro en poche, il faudrait indexer en même temps les barèmes fiscaux. Ainsi, l'augmentation du salaire ne repartirait pas en partie dans l'impôt,* plaide Philippe Defeyt. *Harmoniser les dispositifs d'indexation est nécessaire pour les rendre cohérents, plus lisibles, et pour mieux protéger le niveau de vie en cas de forte inflation."*

© Adobestock

L'indexation du salaire en janvier a juste permis de retrouver quasi le même niveau de pouvoir d'achat qu'il y a un an.

L'ancien président du CPAS de Namur propose une formule simple et cohérente : indexer les salaires, les allocations sociales et les barèmes fiscaux chaque semestre, sur base de la même référence. *"Une telle proposition permet de limiter l'érosion du niveau de vie en cours d'année,* insiste-t-il. *Dans la foulée, ce mécanisme pourrait servir à l'indexation de diverses dépenses publiques comme les subsides aux secteurs sociaux, les transferts du fédéral vers les entités fédérées, etc. Une harmonisation permettrait aussi d'éviter que des personnes se trouvent en-deçà ou au-delà de seuils qui ouvrent le droit à divers avantages* (le statut BIM notamment - NDLR) *simplement parce que les règles d'indexation ne sont pas les mêmes".*

// JOËLLE DELVAUX

(1) En 2022, l'indice-pivot a été dépassé 5 fois. Il l'a été pour la dernière fois en novembre. Les allocations sociales ont été augmentées de 2% en décembre et les salaires du personnel des services publics en janvier 2023.
(2) Plus de 51.600 salariés travaillent dans une entreprise qui relève d'une commission paritaire sans mécanisme d'indexation automatique. Cette perte est parfois compensée dans le cadre des négociations salariales.
(3) La campagne de la CSC "Index we trust" et son dossier consacré à l'indexation des salaires sont à lire sur syndicaliste.be

L'indexation, une digue à protéger

Préservation du pouvoir d'achat, soutien à la consommation, facteur de paix sociale, recettes accrues pour la sécurité sociale, rempart contre la récession, etc. : les avantages de l'indexation automatique des salaires ne manquent pas. Pourtant, à la faveur de l'inflation élevée, les critiques à l'égard de ce système reviennent en force. Décryptage avec Philippe Defeyt, économiste à l'Institut pour un développement durable.

En Marche : L'indexation des salaires entraîne-t-elle l'inflation dans une spirale, comme on l'entend parfois dire ?

Philippe Defeyt : À l'heure actuelle, il n'y a pas de spirale dans laquelle la hausse des salaires entraînera à nouveau une hausse des prix. Pour 2023, le Bureau du Plan s'attend à ce que le taux d'inflation annuel redescende à 4,8 % (il était de 9,49 % en 2022). Par ailleurs, il prévoit une seule indexation en 2023, qui ne se produirait pas avant l'été.

Les vrais coupables de l'inflation, ce sont surtout les prix de l'énergie qui ont flambé à la suite du déclenchement de la guerre en Ukraine. L'inflation est aussi alimentée par la hausse des prix des produits alimentaires et des coûts de production. En effet, de nombreuses entreprises répercutent l'augmentation de leurs coûts pour conserver leurs marges bénéficiaires.

Pour 2023, le Bureau du Plan s'attend à ce que le taux d'inflation redescende à 4,8 %...

Pour aider les ménages à faire face à la flambée des prix de l'énergie, le gouvernement fédéral a pris une série de mesures (baisse de la TVA, allocations, chèques, etc.). Mais, comme toute décision qui influe sur le contrôle des prix, cela a pour effet de retarder l'indexation des salaires. En quelque sorte, ces mesures sont des aides indirectes de l'État aux entreprises.

EM : Pour la Fédération des entreprises de Belgique (FEB), abandonner l'indexation automatique des salaires serait bénéfique pour la compétitivité. Que répondez-vous ?

PhD : En Belgique, on dispose d'une loi – la loi de sauvegarde de la compétitivité de 1996 – qui cadenasse les négociations salariales dans les entreprises. Une marge d'augmentation des coûts salariaux est fixée tous les deux ans, en référence à celle attendue chez nos principaux partenaires commerciaux. Pour la période 2021 et 2022, cette marge salariale a été fixée à 0,4%, ce qui est insignifiant. Cette loi a pour corollaire qu'elle garantit l'indexation des salaires et les augmentations barémiques. La norme salariale et le maintien de l'indexation automatique sont les deux faces d'un compromis à la belge qui dure depuis 27 ans !

Certes, en 2022, nos salaires ont augmenté plus vite que dans les pays voisins. Mais notre "handicap salarial" – que la FEB évalue à 16% par rapport à la France, l'Allemagne et les Pays-Bas – est à nuancer car le calcul ne tient pas compte des subsides à l'emploi ni des gains de productivité ni de l'hétérogénéité du tissu productif. On peut d'ailleurs s'attendre à un rattrapage des salaires chez nos voisins, en raison des forces syndicales en présence.

EM : En période de forte inflation, l'indexation des salaires peut peser lourd dans les comptes des petites et moyennes entreprises. Comment peut-on les aider ?

PhD : Les organisations patronales proposent toute une série de formules pour réduire les coûts salariaux : imposer un saut d'index, rendre l'indexation progressive, la réserver aux "petits" salaires, etc. Ce ne sont pas de telles mesures qui vont aider les PME. Ce dont elles ont besoin, c'est de bénéficier d'aides et de mesures fiscales ciblées, comme des amortissements rapides sur des investissements réalisés pour faire des économies d'énergie.

La norme salariale et l'indexation automatique des salaires sont les deux faces d'un compromis à la belge qui dure depuis 27 ans !

EM : Certains disent qu'on pourrait réduire, voire supprimer l'indexation aux travailleurs qui ont de hauts salaires. Qu'en pensez-vous ?

PhD : Réserver l'indexation aux "petits" salaires ou la moduler au-delà d'un certain niveau de revenus, ce serait tout bénéfice pour les grandes entreprises et les secteurs qui ont engrangé d'énormes profits ces dernières années. Avec le risque, pour les hauts salaires justement, que la non-indexation soit remplacée par un accroissement des bonus et avantages extra-salariaux qui donnent lieu à moins de cotisations sociales et d'impôts. Sans compter que, sur le fond, il n'y a pas de raison d'exclure les salaires élevés du droit au maintien de leur pouvoir d'achat par l'indexation.

EM : Dans le secteur non marchand, les indexations salariales ne sont que partiellement ou tardivement couvertes par une augmentation des subventions publiques.

PhD : C'est exact et très problématique. L'indexation des salaires devrait être couplée dans le même temps à une indexation équivalente des subsides. On est loin du compte actuellement, ce qui met à mal des organisations et associations déjà particulièrement vulnérables sur le plan financier.

// ENTRETIEN : JOËLLE DELVAUX

Prévention

© Adobestock

Alcool : des risques aussi avant la dépendance

En Belgique comme en France, la consommation excessive d'alcool reste un fléau et un enjeu majeur de santé publique. Le projet transfrontalier SATRAQ – auquel la MC a participé – rappelle que même si l'on n'en est pas dépendant, le "p'tit verre" peut déjà comporter des risques...

"L'alcool, c'est un peu notre 'drogue nationale', ironise le Dr Nathalie Tilmant, médecin généraliste et alcoologue. *Il est présent partout : aux anniversaires, aux fêtes du personnel, à table ou dans le canapé devant un bon film... Socialement, il subsiste chez nous une vraie pression autour de l'alcool, tant il est ancré dans nos habitudes, même si des initiatives comme la 'Tournée minérale' tentent d'inverser cette tendance."*

En France et en Belgique, la consommation d'alcool est à la baisse mais reste importante : avec respectivement 12,6 et 12,1 litres d'alcool pur consommé par habitant et par an, nous figurons, avec nos voisins, parmi les plus grands consommateurs en Europe. Chez nous, 10 % de la population déclare boire une boisson alcoolisée par jour et 40 % en consomme au moins une fois par semaine. Des chiffres similaires de l'autre côté de la frontière. La consommation considérée "à risque" (dépassant les repères 10/2/0, voir encadré) concernerait 15 % des Belges. Des chiffres alarmants, quand on sait que l'alcool provoque 9.000 morts par an en Belgique et qu'il intervient directement dans près de 200 pathologies différentes (cirrhose, cancers, etc.).

Les Belges figurent parmi les plus gros consommateurs d'alcool en Europe.

Repérer la consommation

Face à cet énorme enjeu de société et de santé publique, un projet transfrontalier, baptisé SATRAQ (Sensibilisation et Action Transfrontalière pour une Réduction de la consommation d'Alcool au Quotidien), a vu le jour en 2020 et s'est clôturé en décembre dernier. Soutenu par Interreg V, le projet a été porté côté belge par le Centre d'Éducation du Patient (CEP) et la MC. Objectifs : sensibiliser la population sur sa consommation d'alcool, l'informer sur les possibilités d'accompagnement en cas de consommation excessive et renforcer les réseaux professionnels existants. *"Nous avons concentré nos efforts sur le grand public, mais aussi sur les professionnels de la santé et du social qui sont en première ligne, ainsi que le monde du travail (entreprises, secteur non-marchand, administrations, ...)*, souligne Geneviève Aubouy, responsable du CEP. Médecins généralistes et du travail, personnel infirmier, assistants sociaux mais aussi aides à domicile (comme ce fût le cas dans les centres ASD des Provinces de Namur et de Luxembourg) ont été sensibilisés et formés à repérer les signes de la pré-dépendance, cette "zone grise" où la personne peut rapidement se retrouver en situation de basculement. *"Le personnel soignant, en première ligne, est souvent peu outillé face aux questions de mésusage*, constate l'alcoologue Nathalie Tilmant. *Il est parfois difficile de se rendre compte de la place occupée par l'alcool dans la vie d'un patient lorsqu'il n'est pas dans un état de dépendance manifeste, notamment parce que le patient ne se rend souvent pas compte que toute consommation d'alcool comporte des risques et parce qu'il n'est pas évident de la quantifier, à l'inverse de la consommation de tabac par exemple. Et puis, il subsiste un tabou autour de l'alcool, qu'il est parfois difficile de lever au cours d'une simple consultation."*

Dans le cadre de SATRAQ, les professionnels ont été formés à l'utilisation de l'outil RPIB (Repérage précoce et intervention brève) : *"À l'aide d'un bref questionnaire, le soignant va repérer le type de consommation du patient. Boit-il seul, en famille, avec les amis ou collègues ? À quel moment de la journée ? Tous les jours ou en fin de semaine ? En quelle quantité ?*, détaille le Dr Nathalie Tilmant. *Suite à ce repérage, le soignant va engager le dialogue avec le patient au travers d'un 'entretien motivationnel' pour amener la personne à reconsidérer une consommation d'alcool estimée excessive."*

Alcool et travail : une longue histoire

Parce qu'il est culturellement et socialement ancré et qu'il accompagne souvent les moments de fête ou de réussite, l'alcool entretient une longue histoire avec le monde du travail. Fêtes du personnel, signature d'un contrat ou rencontre avec un client autour d'une bouteille au restaurant : les occasions ne manquent pas pour mêler alcool et boulot. *"Ces pratiques sont souvent codifiées et doivent évoluer*, estime le Dr Sandrine Ruppol, directrice médicale au sein du Cesi, Service Externe de Prévention et de Protection au Travail, ayant participé au projet SATRAQ. *"La convention collective n°100 demande aux responsables d'entreprises de développer une politique de prévention des assuétudes, notamment en matière d'alcool. Au-delà des situations évidentes de dépendance, il s'agit de mettre l'accent sur le mésusage de l'alcool qui se cache aussi dans des dysfonctionnements moins manifestes, qui impactent la santé et rendent difficile le travail et la vie au travail. C'est tout l'intérêt de la sensibilisation effectuée par SATRAQ. Les professionnels du Cesi sont sensibilisés en ce sens, que ce soit en appui à l'élaboration d'une politique de prévention que dans un accompagnement individuel en consultation. Nous poursuivons ces objectifs auprès des entreprises demandeuses de séances d'information sur le lieu de travail."* On peut le comprendre : le coût indirect de la consommation d'alcool sur le secteur du travail en général (incapacité, chômage) était évalué, en 2012, à 778 millions d'euros... (1)

"On sait que les ados ont un risque plus important de consommer massivement de l'alcool, mais de manière ponctuelle (le phénomène du binge drinking, NDLR), ajoute Déborah Flusin, sociologue et chargée de projets en promotion de la santé au sein de la MC. *Par contre, la prévalence d'une consommation d'alcool chronique est beaucoup plus grande chez les personnes plus âgées, notamment les plus de 40/45 ans. Autrement dit, boire quotidiennement est de plus en plus courant en vieillissant, car l'alcool prend davantage de place dans les habitudes de vie. SATRAQ voulait également cibler ce public, un public majoritairement déjà actif professionnellement."*

Et le politique ?

Au début du mois de mars, le gouvernement devrait porter un nouveau "Plan alcool" sur les fonds baptismaux. Dans les grandes lignes de ce programme : mieux réglementer la publicité pour l'alcool entourant les programmes pour mineurs à la radio et à la télévision ; interdire la vente d'alcool fort aux 16-18 ans et la vente d'alcool en général dans les magasins d'autoroutes entre 22h et 7h du matin ; plus d'alcool dans les distributeurs automatiques et les magasins d'hôpitaux... Pour l'alcoologue Nathalie Tilmant, qui a collaboré au projet SATRAQ, *"c'est bien, mais pour réduire l'accessibilité de l'alcool, il faudrait avant tout augmenter son prix ! Ce n'est pas normal que certaines boissons non alcoolisées coûtent plus cher qu'une bière, qu'on vous vend déjà à moitié prix lors de la Coupe du Monde de football, par exemple. Les grands publicitaires alcooliers ont encore une grande influence, le monde politique devrait se mobiliser davantage pour modérer le pouvoir de ces lobbies."* En attendant, souligne la responsable du Centre d'Éducation du Patient Geneviève Aubouy, *"soigner des pathologies liées à l'alcool a un coût pour la société, coût qui pourrait être évité. Chaque année, en Europe, l'alcool tue 1 million de personnes. Avec SATRAQ, nous recommandons le développement d'une 'stratégie alcool' pour l'ensemble des États membres de l'Union européenne, qui soit déclinable à l'échelle de chaque pays et qui concerne tous les âges, pas seulement les jeunes."*

Le projet SATRAQ est officiellement clôturé, mais le CEP continue de développer des animations en entreprises et des synergies avec des référents hospitaliers en Provinces de Luxembourg, Hainaut et Namur. Ainsi, le CHU Namur, EpiCURA (Mons-Borinage et Ath) et le Grand Hôpital de Charleroi comptent continuer ce travail de formation et de sensibilisation avec leur personnel autour de la thématique.

// JULIEN MARTELEUR

>> Pour en savoir plus sur le projet SATRAQ, rendez-vous sur preventionsante.eu.

(1) Chiffres évoqués dans le communiqué de presse du cabinet Vandenbroucke sur le Plan alcool interfédéral, daté du 10 novembre 2022.

Est-ce que je bois "trop" ?

Le mésusage commence lorsqu'on dépasse les repères 10/2/0 et/ou lors de n'importe quelle consommation dans certaines circonstances (adolescence, grossesse, conduite d'un véhicule,...). Que signifient ces fameux repères 10/2/0 ?

- **10 unités standards** ou verres standards au maximum par semaine : l'unité standard d'alcool contient 10 grammes d'alcool pur. La taille des verres étant – en principe – inversement proportionnelle à la concentration en alcool de la boisson, la quantité d'alcool est à peu près la même dans 1 canette de bière de 25 cl à 5 vol. %, 1 verre de vin de 10 cl à 12 vol. %, 1 verre d'apéritif de 5 cl à 25 vol. % ou encore 1 verre d'alcool fort (35 vol. %) de 3,5 cl.
- **2 verres standards par jour maximum.**
- **Plusieurs jours d'abstinence (0)** par semaine.

Pour faciliter l'identification d'une consommation excessive d'alcool, les acteurs du projet SATRAQ ont énoncé plusieurs recommandations, entre autres la mise en place d'une législation européenne d'étiquetage obligatoire d'unités standards sur les contenants de boissons alcoolisées, ou encore un meilleur soutien des actions de promotion de la santé autour du mésusage, et pas seulement de l'addiction.

Enseignement

Continuer à apprendre pour croire en la guérison

Lorsqu'un enfant ou un adolescent est en convalescence de longue durée à la maison, il importe de continuer les apprentissages afin de faciliter son retour à l'école. L'association L'École à hôpital et à domicile répond aux demandes de suivi scolaire en Wallonie et à Bruxelles.

Victime d'un accident de la route, Elisabeth (1) doit subir plusieurs interventions à la suite d'une double fracture ouverte. *"Le problème, c'est que l'école, pendant cette période, ne vous attend pas..."*, confie-t-elle. Pour lui permettre de maintenir le contact avec la matière enseignée, ses parents ont fait appel à l'asbl L'École à hôpital et à domicile (EHD). Les enseignants EHD assurent momentanément le relais en suivant le programme de l'école d'origine et les directives fixées par les professeurs.
Coordinatrices de l'antenne de Namur, Bénédicte Boucquéau et Véronique vander Borght connaissent bien l'association. Véronique y est bénévole depuis 12 ans. *"Avec mon binôme, Bénédicte, nous établissons le premier contact avec la famille et l'enfant, nous cherchons les enseignants bénévoles et nous répondons aux questions des professeurs."*

Meilleure confiance en soi

Les parents de Martin (1) témoignent : *"La continuité scolaire est très importante, elle permet à l'enfant de faire travailler ses méninges et de répondre à des exigences scolaires (...) avec comme conséquence une meilleure confiance en soi (...) alors que la maladie apporte parfois du découragement et une mauvaise estime de soi."*
Grâce au suivi scolaire mis en place par l'EHD pendant près de deux ans, Arnaud (1) a pu poursuivre des études supérieures et est aujourd'hui ingénieur. Il s'est battu à 15 ans contre un cancer touchant essentiellement les adolescents. Le soutien principal reçu de l'EHD reste pour lui l'espoir transmis tout au long de son accompagnement : *"J'avais la perspective de retrouver une vie 'comme avant' après ma maladie, c'est-à-dire dans mon école, avec mes amis. Nous avons toujours besoin d'objectifs, mais encore plus lorsqu'un malheur s'abat sur soi, quel qu'il soit."*
Le fils de Rodolphe (1) était atteint d'asthme sévère en secondaire et devait souvent être hospitalisé. Pour lui, l'aide apportée par l'EHD va au-delà du suivi scolaire : *"Mon fils a pu bénéficier d'une scolarité presque normale, mais pas seulement. Le suivi tout au long de ces années lui a aussi permis d'acquérir une autonomie dans son travail."* Une compétence assurément importante pendant la période Covid où son fils a très bien géré les cours à distance.
Depuis son implication en tant que bénévole, Véronique vander Borght est convaincue des bénéfices d'un suivi à domicile : *"Avoir la visite d'un enseignant, deux fois par semaine pour les plus jeunes et jusqu'à trois à quatre fois pour les adolescents, cela permet de remettre un cadre et un rythme dans leur vie. Les enseignants démontrent également que les enfants peuvent avoir confiance en leurs capacités d'apprentissage. Et c'est une manière de montrer que nous croyons en leur guérison."*

Relation humaine chaleureuse

En Fédération Wallonie-Bruxelles, l'EHD peut compter sur pas moins de 411 professeurs qualifiés et bénévoles. Certains sont retraités, d'autres toujours actifs. *"Nous nous concentrons sur les quatre matières principales : le français, les maths, les langues et les sciences afin de maintenir les élèves à niveau,* précise la coordinatrice de Namur. *Nous avons des enseignants de la maternelle jusqu'à la fin du secondaire."* Le suivi de l'enfant est entièrement gratuit. Un certificat médical est requis et une convention est signée entre l'association et la famille. *"Tant la famille que l'enfant ou le jeune doivent adhérer au suivi à domicile,* souligne Véronique vander Borght. *Il est important que chacun soit collaborant. Nous ne pouvons pas donner cours à un élève contre sa volonté."*

© Adobestock

En Fédération Wallonie-Bruxelles, l'EHD peut compter sur pas moins de 411 professeurs qualifiés et bénévoles. Certains sont retraités, d'autres toujours actifs.

Toujours en recherche de bénévoles

L'asbl L'École à l'hôpital et à domicile ne reçoit pratiquement aucun subside et fonctionne uniquement sur la base du bénévolat. L'association recherche des profils des personnes ayant une affinité avec l'enseignement, en activité ou retraité, du niveau maternel jusqu'au niveau secondaire supérieur, prêts à donner de leur temps pour soutenir les enfants pendant leur convalescence, dans la majorité des cas, à la maison. *"Il s'agit d'un bénévolat à la demande, ce n'est pas comme s'engager à prester une permanence. Cela peut durer quelques semaines ou plusieurs mois et il peut y avoir beaucoup de demandes ou pas du tout en fonction des moments,* précise Véronique vander Borght, coordinatrice de l'antenne de Namur. L'asbl cherche également des bénévoles pour du travail administratif et pour s'occuper de son antenne en Province de Luxembourg.

Plus d'infos sur le bénévolat : ehd.be • 02 770 71 17

En 40 ans, les demandes ont évolué. Le temps d'hospitalisation s'est considérablement raccourci et les écoles hospitalières se sont développées (voir l'encadré). Depuis plusieurs années, l'EHD a donc concentré ses activités sur le suivi à domicile.
Grâce aux nouvelles technologies et aux supports numériques, il est aujourd'hui possible de se connecter de manière virtuelle à une classe, comme le propose l'asbl ClassContact (voir encadré). Malgré ces possibilités techniques, le projet de l'EHD garde toute son importance comme l'a rappelé Françoise Persoons, directrice de l'association, dans son discours pour célébrer les 40 ans de l'asbl, en octobre dernier : *"Pour le jeune privé de vie scolaire, c'est une personne généreuse qui vient vers lui, l'éloigne un moment des soins et de l'univers médical des 'blouses blanches'. Elle partage avec lui des moments uniques et forts. Parfois difficiles, avouons-le. Pour la famille, cette visite est un moment pour souffler. Pour l'école de l'enfant, c'est une façon de ne pas l'abandonner, de le voir avancer dans sa scolarité, de contribuer à l'aider à dépasser la maladie. Pour les professeurs EHD, c'est un bénévolat actif et passionné, qui leur apporte beaucoup plus que ce qu'ils donnent."*

Le suivi du jeune s'arrête dès que le certificat médical est terminé et qu'il retourne à l'école. *"Le plus souvent, la famille tourne la page quand la maladie est derrière eux,* admet Véronique vander Borght, *mais lorsqu'on entend le témoignage de Karim, atteint d'un cancer à l'âge de 15 ans et aujourd'hui enseignant en psychologie, on ne peut qu'être fier de nos bénévoles pour leur écoute, leur soutien et leur bienveillance dans ces moments où toute la famille est fragilisée."*

// SANDRINE COSENTINO

Plus d'infos : ehd.be • 02 770 71 17 • Antenne à Bruxelles, Waterloo-Nivelles, Namur, Wavre-Jodoigne, Ath-Enghien-Soignies-Mons, Arlon-Virton-Paliseul-Marche, Tournai, Huy-Waremme-Liège, Charleroi, Mouscron • En région flamande : School en Ziekzijn (s-z.be)

(1) prénoms d'emprunt

"Avoir la visite d'un enseignant, jusqu'à trois à quatre fois pour les adolescents, cela permet de remettre un cadre et un rythme dans leur vie."
V. vander Borght

© L'École à l'hôpital et à domicile

L'enseignement à l'hôpital

Lorsqu'un jeune doit rester à l'hôpital pour une longue période, le lien avec le milieu scolaire doit être maintenu. Les écoles hospitalières prennent alors le relais.

Les écoles de type 5 permettent la continuité du suivi scolaire des jeunes hospitalisés. L'École Escale (1) et l'École Robert Dubois (2) proposent un enseignement spécialement destiné aux élèves de 2,5 à 21 ans hospitalisés dans une clinique ou dans une institution médico-sociale reconnue par la Communauté française, qu'il s'agisse d'une problématique somatique (relative au corps) et/ou psychiatrique. La durée de la prise en charge varie de quelques jours à plusieurs mois en fonction de l'état de santé du jeune.
L'objectif de ces établissements est de rendre possible l'obligation scolaire de tous les enfants, d'éviter les retards scolaires trop importants et de maintenir l'habitude d'un travail régulier. L'enseignement en hôpital est un enseignement individualisé, visant à aider l'enfant à maintenir ses connaissances et, dans la mesure du possible, à les développer.

(1) L'École Escale s'est implantée dans différentes cliniques de la Région bruxelloise, dans le Brabant wallon et en Province de Namur. **ecole-escale.be**
(2) L'École Robert Dubois travaille sur diverses implantations en Région bruxelloise. **brunette.brucity.be/rdubois**

Se connecter à sa classe

L'asbl ClassContact installe gratuitement, à domicile ou à l'hôpital et dans la classe, le matériel informatique et les connexions internet nécessaires pour permettre au jeune en convalescence de suivre les cours en direct et de communiquer avec ses enseignants et les autres élèves.

Ce service entièrement gratuit est possible pour toute absence d'au moins six semaines (programmée ou non), que ce soit pour maladie, accident, handicap, grossesse... Il s'adresse aux jeunes dès la 3e maternelle et jusqu'à la fin des secondaires.
En 2006, trois anciens collègues d'une société informatique décident de mettre leurs compétences au service d'enfants malades et isolés afin qu'ils puissent renouer avec leurs camarades de classe et poursuivre leur scolarité. Ils créent l'asbl *Take Off*. Depuis, plus de 1.000 enfants, 14 hôpitaux et 415 écoles ont bénéficié de leurs services. En 2020, *Take Off* devient ClassContact.
L'association met également à disposition des jeunes, des parents et des enseignants un service d'aide en cas de problème technique.
Plus d'infos : classcontact.be • 02 726 40 55

PETITES ANNONCES

COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

Grille tarifaire selon la rubrique :

Rubriques : Matériel - Mobilier - Emploi/Services - Auto/Moto - Divers - Location (recherche d'un logement) : **12,50 EUR/parution. Rubriques :** Villégiature – Immobilier – Location (mise en location d'un logement) : **20 EUR/parution.**

Les petites annonces sont réservées aux membres de la Mutualité chrétienne :

1. Rédigez votre annonce en lettres capitales et en indiquant la rubrique désirée. Les annonces ne doivent pas dépasser 190 caractères, espaces compris. Au-delà, elles seront recoupées par nos soins.

2. Effectuez votre virement ou versement sur le compte IBAN : **BE77 0000 0790 0042** au nom des Éditions Mutuellistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.

3. Envoyez votre annonce en joignant votre **vignette jaune** ainsi que **la preuve de votre paiement** au Service des petites annonces - En Marche - 579 chée de Haecht, BP 40 - 1031 Bruxelles ou par fax : 02/246.46.30 ou par courriel à enmarche@mc.be – tél : 02/246.46.27

Dates ultimes de rentrée des annonces :

Le **vendredi 24 février** pour l'édition du **9 mars.**
Le **vendredi 10 mars** pour l'édition du **23 mars.**

Vos petites annonces ne seront publiées que si nous recevons en même temps le texte de l'annonce, la vignette jaune et une copie de la preuve du paiement. Les petites annonces paraissent sous la seule responsabilité de leurs annonceurs. Le journal *En Marche* se réserve le droit de ne pas éditer une annonce qui ne serait pas conforme à l'esprit de l'organisation MC.

Auto

Av.: Opel Combo diesel, 2008, 60.000km, commandes à la main, rampe arr. pour fauteuil roulant. 0485-56.47.37. (AU57283)

Divers

Achat tous anciens objets religieux, tableaux, images, missels, chapelets, icônes, etc ... 02-380.91.20 – 0485-54.35.85. (DI57016)

Achat bijoux (ambre, corail, perles, camée, marcassite, or, argent, plaqué or, anciens fantaisie ...), montres à gousset et bracelets ttes. marques. 02-380.91.20 – 0485-54.35.85. (DI57017)

Achat anciens appareils photos, anciennes photos, cartes postales, livres. 02-380.91.20 – 0485-54.35.85. (DI57018)

Achat tous objets en étain, métal argenté, argent. 02-380.91.20 – 0485-54.35.85. (DI57019)

Pascal Karp, watches expertise achète votre montre même cassée au plus haut prix, déplacement à votre domicile ou à la boutique sans rdv, 30 rue de l'enseignement à 1000 Bruxelles. 0492-17.46.81. (DI57190)

Achète montres modernes ou anciennes même cassées au plus haut prix, Omega, Longines, Rolex, Jaeger LeCoultre, etc... chronographe, montre simple, montre de poche, déplacement à votre domicile ou à la boutique sans rdv, 30 rue de l'enseignement à 1000 Bruxelles. 0492-17.46.81. (DI57191)

Achète livres et objets d'aviation (y compris affiches, maquettes et objets Sabena), déplacement à votre domicile. 0498-05.19.80. (DI57192)

Retraité cherche disques vinyles 33T, années 70-80 et 90, rock-pop-hard-blues-jazz-soul en anglais. d'avance merci. Jean-Luc Saey - 0476-43.11.53 – jeanluc.saey@gmail.com (DI57207)

Achète ttes. antiquités, tableaux, mobilier, tapis, horlogerie, faïence, porcelaine, livres, Val St Lambert, fourrure, bd, argenterie, bronze, objets de vitrine, cartes post., photos vin. 0478-54.81.79 Pircard Vincent. (DI57239)

Achète ttes marques de sacs à main, Delvaux, Hermès, Chanel, Vuitton, Dior, Cartier, Guess, Longchamps, Gucci... plus ts. vêtements de marque, me déplace ds. tte. la Belgique. 02-520.29.39. (DI57240)

Achète montres ttes marques, Oméga, Longine, Rolex, Patel, Breitling, Tag Heur, Chanel, Tissot, Rodania, Hermès, Jaeger, LeCoultre, Gousset, tous chronomètres. 0478-54.81.79. (DI57241)

Achète pour exportation, art asiatique porcelaine, faïence, jade, bronze, argenterie..., bouddhas, vases, assiettes, plats, estampes, netsukes, meubles, paravents, tous objets anc. ayant rapport avec l'Asie. 02-520.29.39. (DI57243)

Av.: totalité ou lot, + de 600 anc. cart. post. navires de guerre, ports, vie du marin, France et divers pays, ttes. circulées avec timbres, belles oblitérations, détails/dem. rcc@optinet.be – 010-68.03.00 – 0475-53.15.83. (DI57264)

Achète machine à coudre, meuble de couture, dés à coudre, vêtements de haute couture, couvre-lit crochet, draps brodés et dentelles. 0460-96.10.83. (DI57265)

Achète vin français rouge et blanc, champagne, alcool, seau à champagne, verres à vin, carafe, porte bouteille, tir bouchon etc... 0478-54.81.79. (DI57266)

Achète Val Saint Lambert, vases, verres, carafes etc... et Limoges, services, petits objets etc... 0485-54.35.85. (DI57267)

Recherche instruments de musique, piano à queue, droit, violon, violoncelle, saxophone, trompette etc... 0478-54.81.79. (DI57269)

Je collectionne minéraux et surtout fossiles, faire don ou offre. A.J. Leclercq, rue de la Victoire 110 – 6536 Thuillies. (DI57284)

Emploi/service

Réparation de machines à coudre et surjeteuses, Bernina, Pfaff, Elna, Singer, etc. me rend à domicile. 0471-08.58.33 après 19h - 071-66.78.65. (EM57106)

Mr. pensionné possédant le permis catégorie B, cherche emploi chauffeur, sur statut travailleur indépendant à titre complémentaire. 0472-39.69.18. (EM57249)

Ergothérapeute, propose à domicile, massage de relaxation pour séniors, dans le cadre d'une approche bienveillante et de détente. www.cmonbienetre.be – 0494-10.07.22 – page FB. (EM57262)

Secrétaire pensionnée, offre gratuitement ses services pour : relire, corriger, paginer, lettres officielles ou non, mémoires, TFE, romans, témoignages, discrétion assurée. 0495-10.32.10. (EM57263)

Immobilier

Vendre sa maison et rter chez soi ? c'est possible !. Tonon Pierre, agréé IPI 501757. 0495-89.20.04. (IM57219)

Vendre son appartement et rester chez soi ? c'est possible !. Tonon Pierre, agréé IPI 501757. 0495-89.20.04. (IM57220)

Cherche une maison ou appartement à acheter en rente viagère. 0478-54.81.79. (IM57242)

Sud de la Bourgogne, maison saine en 2 apparts ou gîtes de 2ch., proche de Charolles, Paray-le-Monial, Morvan, face plan d'eau, halte nautique, rénovée, confortable, habitable de suite, 136.000€. 081-74.65.59. (IM57282)

Location

Mr seul, solvable et soigneux, cherche àl. petit appart. spacieux et agréable, 2ch., ds maison ou petite résidence, endr. calme, rég. Verviers, prix souhaité 500 à 700€/mois. 0497-02.19.44 ou fb450311@skynet.be (LO57270)

Matériel

Av.: faut. pliable c/valise à roulettes, élect. ou manuel, batterie Lithium, état neuf, à discuter + fauteuil releveur 2 moteurs, revêtement accoudoir gauche à remplacer, moitié prix + chaise percée neuve, protections L l, super. 082-22.56.97. (MA57158)

Av.: matelas 1p., anti-escarres, acheté chez Qualias (facture ok), état impeccable, 90€. 0474-71.36.44. (MA57271)

Av: matelas Bimedic de Qualias, 85x200x14, anti-escarres pour lit médicalisé, état neuf, servi 7 jours, à moitié prix, rég. Tournai-Mouscron, à emporter. 0479-05.96.09. (MA57272)

Mobilier

Av.: salon en cuir brun clair, 2 faut., canapé 3 pl., pour 300€. 065-63.43.54. (MO57256)

Av: 2 fauteuils releveurs, Château d'Ax, cuir gris, 2 moteurs, 1.200€/pce., état impeccable. 0475-24.11.36 Andenne. (LO57273)

Villégiature (Belgique)

Coxyde, vue imprenable sur mer à 30m, 2 appts. spacieux, tt. conf., wifi, poss. communiquer, 3ch (6/8p) et 2ch (5/9p), gde. terr. sud, jard. cl., pkg. priv. 0475-42.98.22 – www.ladunette.be (VB57092)

La Panne, appart. face à la mer, près du centre, sur digue, 2e ét., 2ch., spacieux, lumineux, tt. conf., wifi, se loue du sam. au sam. 0479-32.75.55. (VB57226)

La Panne, appart. 4p., très bien situé, au centre (ts. comm. à prox) et à 50m de la mer, 3e ét. d'un immeuble avec asc., terr. côté sud, àpd : 210€/sem. 0477-82.37.13 - ebarbieux@gmail.com (VB57230)

Coxyde digue, appart. 6-8p., rénové, 3ch., 2sdb, terrasse, gar., au 7e ét., dispo carnaval, Ascension, Pentecôte et 2 sem. été 23, info : https://jeansavel.wixsite.com/trianon - 0479-68.77.23 ou carine.quinet@gmail.com (VB57247)

St-Idesbald, poste de secours, Etoile de la mer, 30m de la digue, appart. 2ch., bonne literie, 60m², lumineux, soigné, tt. équip., wifi, tv numérique, pkg. gratuit, asc., très belle vue/mer. 0472-44.07.22. (VB57248)

Westende àl., très beau studio moderne, coin digue, vue mer, 2e étage, 4p., 1ch. séparée, tvc., tt. conf., asc., libre avril, juin, du 1 au 7/07 et du 1 au 13/08 et svts. 0478-72.07.05. (VB57275)

Coxyde, appart. 5p., 2ch., sdb., wc, cuis., hall, living, 30m digue, côté soleil, tt. conf., tv, dvd, télenet. 0473-69.94.34 – 04-370.15.63. (VB57277)

Blankenberge, appart. face mer, 1ch., 4p., balcon, sdb, cuis. sup. éq., tt. rénov., àl. we, midweek, sem. et plus, 2 tv, wifi, animaux non-adm., non fumeur, doc. et tarifs : locavaca.be n°1975004 ou 0477-35.52.65. (VB57278)

St-Idesbald, appart. rdch. + gar., près digue, plein sud, endroit calme, 2ch., tout. confort., wifi, loc. par sem., avril-mai-juin-sept. 0476-50.62.57 – 0474-46.82.66 (soir) – tibercat@gmail.com (VB57279)

St-Idesbald, àl. 1 appart. 2ch., vue mer, 1er ét., asc., tt. conf., et 1 appart. rénové 1ch., côté soleil, 50m mer, 2e ét., asc. www.lerimini.be – 064-22.78.40 – 0498-69.51.28. (VB57280)

La Panne Esplanade, appart. 2ch., 2 bains, gar., 150m mer, wifi, lib. tte. année, photos, àl. aussi, Espagne Escala villa 3ch., clim., pisc., comm., 500m mer, libre du 8 au 19/05, 11 juin (3 sem.) 1.100€ ou poss. 1 sem., photos. 0472-26.54.48. (VB57285)

Villégiature (France)

Provence, rég. Nîmes, villa tt. conf., 6p., pisc. priv., boulodrome, bar d'été, location de mai à septembre. 0470-95.27.89 – https://villacolombeyrolles.wixsite.com/villacolombeyrolles (VF57218)

Saint-Cyprien – Languedoc, villa plein Sud, impecc., à 200m de la plage, des commerces et restos, 2ch., 4 à 6p., airco, pkg., diapos. dispo., patio 40m2 + pisc. + tennis, loc. tte. l'année. 0478-45.51.91 – 02-305.71.43. (VF57221)

Grau du Roi, bord Médit., Camargue, 200m plage, appart. 4p., 1ch., rez + jardin, piscine. www.appartgrau.be ou 0496-66.55.45. (VF57223)

Bretagne, Plouguerneau, maison conf., 100m mer, côtes natur., criques sauv., pittor., plages sable fin, air pur, ressourçant, idéal vac. famille ou couple. jpdjon@hotmail.com - 0477-27.65.14. (VF57224)

Provence, prox. thermes Gréoux, maison impec, gd terrain +pisc.priv. 10x5, 8p, 3ch., 2sdb, 3wc, cuis.ext. avec bar, sàm, sal., bbq. face pisc., tt. pl.-pied, wifi, lacs à prox. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94 ap.18h. (VF57234)

Côte d'Azur, Menton, appt. plein sud, impeccable, à 1min. de la plage, vue imprenable, sans vis-à-vis, à prox. des commerces, 2-4p., 1ch., airco. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (VF57235)

Cotignac (Provence verte), gîte 6p. dans propriété calme et boisée, vue village, 3 ch avec douche et wc, clim, piscine priv. chauff., libre sauf 29/04 au 6/05, descriptif sur : lvpdirect.fr (5415217) – 0475-41.15.05. (VF57236)

Menton, Côte d'Azur, face mer, plein Sud, terr. spacieuse, 4e ét., studio-appt., 2 à 3p., tt. conf., clim., garage possible, cuisine côté montagne, Italie 3km, Monaco 7km. 068-28.25.75 ap.19h. (VF57245)

Provence, 7km Vaison la Romaine, Puymeras, face Mont-Ventoux, chambres d'hôtes, 60€/2p., table d'hôtes 25€/p. 0033-490.46.42.29 - http.//perso.orange.frlejasdesgrandscedres (VF57246)

Prox. Uzès, villa tt. conf., 6p., pisc. priv., gd. séj., airco, gd. jard. clos et pkg., loc. du 30/4 au 14/5 – du 2 au 15/7 – du 23/7 au 5/8 – du 16/8 au 9/9. 0479-87.55.54. (VF57251)

10km Menton, appart. 4p., face à la mer, route privée, liv. avec terrasse face à la mer, chambre, cuis. équip., sdb., hall, 70m2. 0495-21.27.29. (VF57255)

Bretagne - Côtes d'Armor, jolie maison en pierres, indépendante, tt. conf., 4p., au calme, proche plages et sites touristiques, label Gite de France 3 épis, voir sur site Google gite de Tilly à contact direct propriétaire. 0475-60.67.81. (VF57257)

Martincourt-sur-Meuse, Lorraine Gaumaise, proche Orval, Avioth., maison de village calme, 300m Meuse, 4-5p., tt. conf., animaux sous conditions. 0032-476-69.75.03 – 0032-476-92.64.40. (VF57276)

Baie de Somme, Le Crotoy, mais. 4p., 2ch., 150m plage, endroit très calme, jard. clôturé, terr., débarras, pkg. 0498-45.83.73. (VF57281)

C. d'Azur, Plan-De-La-Tour, 9km mer, villa 8p., 4ch., 2sdb., pisc. priv., 1 Ha, vue panoramique, 850 à 1.600€/sem. pbogaert@brutele.be – 02-771.85.31. (VF57286)

Villégiature (Autres pays)

Esp. Villafortuny (Cambrils), àl., bel appt. rénové, rdch., conf., 6p, à qques pas de la plage, 3ch., 2sdb, cuis. équip. avec pte. terr., l-ling., gd. balcon devant/parc privé, mai-juin-sept.: 1.000€/mois, libre: 1e qz juill et 2e qz août : 1.050€/qz., doc. dispo. 03-651.63.57 - 0477-65.55.16.(VA57198)

Almunecar + Benidorm, promo. appt. vue mer, 1ch., tv, terr.sud, micro-ond., juin et sept.: 575€/m, oct. à mai : 525€, juill.-août : 890€/m et 650€/qz. poss. loc. à l'année, pisc., pkg., phot. 02-657.40.86 - 0477-59.47.33. (VA57222)

Esp. Escala, appart. rdch., 3ch., 2sdd, 2wc, cuis. équip., état neuf, terr., pkg., clim., 150m plage sable. valdemeu@gmail.com – 0477-41.86.47. (VA57227)

Costa Brava, St Antoni Calonge, station fam., 200m plage, appt. tt. conf., 4p., 1 ch, 1e ét., asc., airco, tv (30 chaînes fr), Internet, cuis. éq., gd. patio plein sud, gar. priv. grat., B-S: 270€/sem., du 1 au 15/07 et du 14 au 31/08, 480€/sem. 0493-08.34.33. (VA57244)

Albir, Benidorm, appart. 2ch.+ 2sdb., gd. liv., terr. fermée, tv + chaîne, pisc., asc., gar. dominiquewaguemans@gmail.com – 0034-616.134.216. (VA57253)

Canet en Roussillon, àl. studio 4p., front de mer, liv., cuis., sdb., terr., tv., airco., toute l'année. +32-498.38.32.75 (VF57274)

Chers membres,
À partir du mois de septembre, En Marche change de formule.
Après le numéro du 22 juin, les petites annonces et offres d'emploi ne seront plus publiées dans nos pages. Merci de votre compréhension.

Offre d'emploi

PSD-VITATEL RECHERCHE (H/F)
> un nouveau collaborateur
CDI – temps plein 38h/sem. – passeport APE
pour installer le matériel dans toute la Wallonie et Bruxelles pour son service basé sur l'écoute et l'aide au domicile des personnes en perte d'autonomie - du lundi au vendredi et gardes certains week-ends et jours fériés.
Profil: détenir le CESS - permis de conduire B - habiter le Brabant wallon Ouest est un atout - être patient, rigoureux, flexible, autonome et empathique - compétences techniques et informatiques de base - connaissances en électronique et en téléphonie est un plus. Formations prévues.

Plus de détails sur www.vitatel.be
Envoyez votre candidature par courriel à : vitatel@psd.be avec pour objet "candidature Vitatel"

Offre de service

LES CENTRES DE TÉLÉ-ACCUEIL RECHERCHENT (H/F) :
> des écoutants bénévoles
motivés et porteurs de valeurs sociales et citoyennes fortes - pour consacrer une partie de votre temps à une activité solidaire permettant de rompre l'isolement vécu par certaines personnes - développer vos compétences humaines – bénéficier d'une formation et d'un encadrement professionnels.

Plus de détails sur www.tele-accueil.be (vous y trouverez les coordonnées d'un centre le plus proche de chez vous).

en marche

Chaussée de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles ✆ 02/246.46.27 - Fax : 02/246.46.30 - enmarche@mc.be - enmarche.be

ÉDITRICE RESPONSABLE : Elisabeth Degryse, chaussée de Haecht 579 BP 40, 1031 Bruxelles

Affilié à l'Union de la presse périodique UPP - Membre de l'Union des Editeurs de la Presse Périodique - Tirage moyen 375.000 exemplaires

BIMENSUEL - Parution 2 jeudis par mois.

IMPRIMERIE : Coldset Printing Partners, Beringen-Paal.
ROUTAGE : Atelier Cambier, Zoning industriel, Première Rue 14 - 6040 Jumet.

Une erreur dans votre adresse postale ?
Signalez-le via mc.be/journal ou au 081 81 28 28.

FSC www.fsc.org MIXTE Issu de sources responsables FSC® C022211

Santé mentale

Scène de folie

Depuis 2013, l'Appétit des Indigestes, une troupe de théâtre atypique, écrit et joue des pièces qui interrogent les notions de normalité et de folie. Avec, à la clé, des spectacles bluffants de justesse et d'universalité…

© Paul Lhoir

Novembre 2022, Centre culturel Jacques Franck, à Saint-Gilles. La salle est comble. Sur scène, une vingtaine de comédiens, debout ou assis sur des chaises, face au public. Des femmes pour la plupart, mais aussi des hommes, de tous âges. La majorité a un parcours psychiatrique, mais pas tous. Ça n'a pas d'importance. Car, pendant une heure, la pièce *Elles* raconte les femmes. L'éducation, l'enfance, les premières amours, la sexualité, la maternité, le vieillissement… Fragments de vie où s'invitent la tendresse, la joie et la drôlerie, mais aussi, inévitablement, la violence. Violences domestiques, sexuelles, institutionnelles… Violence de la maladie mentale, aussi, qui s'infiltre dans l'existence et y sème désordre et solitude. Tout sonne juste. Car tout est vrai.

Un processus créatif organique

Retour en arrière. Comme les cinq premières pièces de l'Appétit des Indigestes, le spectacle *Elles* est né lors d'ateliers d'écriture. *"Les participants se mettent en binôme et je propose une consigne d'écriture,* explique Sophie Muselle, metteuse en scène, psychologue et cofondatrice de la compagnie (1). *Pendant que l'un ou l'une raconte un souvenir ou partage son ressenti, l'autre prend note en 'je' et le lira devant le groupe. Lors du spectacle, c'est une troisième personne qui jouera l'extrait."* De semaine en semaine, comme les pièces d'un puzzle, les écrits s'assemblent. Au bout de quelques mois, lorsqu'il y a assez de matière, Sophie Muselle synthétise et remanie le tout en ajoutant une dramaturgie, un fil conducteur. Elle présente une première version au groupe, qui est lue, discutée, jouée, travaillée, réécrite. *"Ce n'est pas un texte figé,* explique Nicole, 78 ans, l'une des comédiennes de la troupe. *Sophie tient compte de nos ressentis et de nos demandes. C'est un acte artistique collectif, vivant, très organique !"*

La qualité du jeu

Vient un moment où le texte est finalisé et validé par le groupe. À partir de là, il ne bouge plus. Les rôles sont distribués, les répétitions commencent, ainsi que le travail de mise en scène. Il ne s'agit pas de faire un spectacle de patients psychiatriques qu'un public condescendant viendrait voir "pour la bonne cause" ! *"Je suis très exigeante quant au travail et à la qualité du jeu théâtral,* explique Sophie Muselle. *Ce qui m'importe, c'est que les comédiens progressent à cet égard. Nous voulons présenter un théâtre de qualité et susciter chez le public des réflexions sur les notions de folie et de normalité. Certes, je suis psychologue mais dans cette troupe, je n'ai aucun patient : je suis d'abord et avant tout metteuse en scène."*

Ce n'est pas de la thérapie par le théâtre ; c'est du théâtre tout court.

D'ailleurs, l'Appétit des Indigestes n'est pas réservé aux personnes ayant des antécédents psychiatriques ; plusieurs membres n'en ont aucun. *"Cette logique de diversité, d'ouverture et d'inclusivité est très importante pour nous. Chaque personne est accueillie telle qu'elle est, avec son vécu, son histoire, sa sensibilité, car tout cela a une potentielle force de jeu qui peut être mise au service du propos. En fait, la seule condition pour nous rejoindre est d'être sensible à notre thématique."*

Contes de la folie ordinaire

Chaque spectacle explore un pan ou un point de vue de la santé mentale : l'expérience féminine dans *Elles*, le confinement dans *Interstices*, le déni (de la maladie) dans *Anosognosies*, l'institution psychiatrique dans *Eux*, les parts d'ombre contenues en chaque être humain dans *Icare*, et qui peuvent conduire au pire… Des expériences individuelles particulières qui, pourtant, ont souvent une portée universelle. Car tout le monde a vécu le confinement dû à la pandémie, subi l'une ou l'autre forme de violence et traversé des périodes de grande vulnérabilité. Ce faisant, l'Appétit des Indigestes pose une question très politique, au sens premier du terme : comment la cité (la société) considère-t-elle ce que d'aucuns nomment la "folie" ? Comment gère-t-elle ce qui est en marge de la normalité ? Et où est la frontière ? Ne sommes-nous pas tous et toutes le fou, la folle de quelqu'un ? Les Indigestes explorent ces questionnements à travers leur propre vécu.

© Nathalie Méan

"Nous voulons présenter un théâtre de qualité et susciter chez le public des réflexions sur les notions de folie et de normalité. "
S. Muselle

Ceci n'est pas de l'art-thérapie, mais…

Un nombre croissant d'institutions psychiatriques, de professionnels de la santé mentale et de courants psychologiques prônent et proposent de l'art-thérapie aux patients. C'est-à-dire l'utilisation de l'un ou l'autre processus créatif comme traitement complémentaire de leur trouble. *"Ce n'est pas vraiment ce que nous faisons,* précise Sophie Muselle. *Certes, ce qui était à l'origine un atelier théâtral est né au sein d'un service de santé mentale bruxellois. Mais, très vite, nous avons eu à cœur de le sortir de l'institution afin, justement, de gommer les frontières entre patients et non-patients. Nous ne nous inscrivons dans aucune stratégie thérapeutique stricto sensu ; nous ne sommes pas supervisés par des psychiatres et il n'y a pas d'objectif de traitement. De plus, la psychothérapie ou même l'art-thérapie relèvent de l'intime. Alors que notre compagnie est de l'ordre du collectif, du partageable."* Ce qui n'empêche pas le projet d'avoir un indéniable potentiel thérapeutique, à plusieurs niveaux.

Une continuité de présence

Dans son fonctionnement, d'abord. Hors congés scolaires, la troupe se réunit deux fois par semaine. Personne n'est obligé de venir tout le temps. Certains participent de façon irrégulière ou alors seulement aux ateliers d'écriture. Au gré des envies, des évènements de vie ou d'une hospitalisation, d'autres disparaissent parfois pendant un certain temps avant de revenir, quelques semaines ou mois plus tard. Pas grave : tout le monde est le bienvenu, tout le temps. Cette "continuité de présence" est rassurante pour des personnes qui, parfois, sont en perte de repère. *"De plus, elle permet d'éviter le blues post-représentation qui, on s'en est vite rendu compte, était une période à risque,* explique la metteuse en scène. *En effet, après le stress et l'excitation d'avoir joué devant un public, un contrecoup est possible. Ce qui peut se traduire par des décompensations (rechutes) dépressives, anxieuses ou psychotiques. Dès lors, nous ne nous arrêtons jamais ! Après une représentation, dès le mercredi ou le vendredi suivant, on se retrouve, soit pour écrire le prochain spectacle, soit pour répéter les anciens."*

Interroger la façon la société considère et gère la "folie" est un acte politique.

Encadrer la parole

La méthodologie de travail a aussi une fonction thérapeutique, ne serait-ce que d'un point de vue préventif. Pour rappel, les récits de violences qui traversent les spectacles ont tous été vécus "pour de vrai". Un partage confrontant, voire difficile. En tant que psychologue, Sophie Muselle veille donc à maintenir un cadre le plus sécurisant possible. *"Nous avons une règle : personne ne joue ce qu'il ou elle a vécu ! Car raconter son histoire est rarement facile. Raison pour laquelle nous avons mis au point cette méthodologie particulière pour créer nos spectacles. En effet, c'est la triple distanciation – récit oral par la personne, mise en écriture par son binôme et interprétation par un tiers – qui rend l'intime partageable."* Même si ça ne gomme pas toute la difficulté émotionnelle de l'entre*prise… "Parfois, même dans la bouche de quelqu'un d'autre, c'est dur d'entendre raconter et répéter ses traumas,* confie Clara, 34 ans, l'une des comédiennes. *Mais à force, on s'habitue, on fait la paix avec le passé et on finit par le dépasser… Car on n'est pas seul ni à l'avoir vécu ni à devoir l'affronter. Et c'est consolant."*

Un espace de liberté et solidarité

Pour nombre d'Indigestes, peut-être même pour tous, la troupe a eu sur leur vie une influence (très) positive. *"Avant, je me sentais seule, j'étais très isolée,* poursuit Clara. *Quand je suis arrivée dans la troupe, je me suis sentie accueillie comme je suis, sans jugement, sans stigmatisation. J'ai tout de suite adoré les ateliers d'écriture et la grande liberté d'expression qui s'y déploie. Ça m'a libérée ! J'ai réalisé que j'avais plein de choses à raconter, dignes d'être entendues. Et il y a une telle cohésion, une telle solidarité entre nous… c'est devenu une famille."* Nicole souligne aussi la bienveillance du groupe et l'impact que cela a eu sur ses relations sociales. *"Le temps que j'ai passé dans ce théâtre a métamorphosé ma façon de percevoir les gens. Au début, j'étais très introvertie, j'avais peur des autres et de leurs jugements. La première fois que je suis montée sur scène (un pas énorme pour moi !), même si je ne disais pas grand-chose, je m'attendais à ce que l'on me fasse plein de critiques, comme dans ma famille ou à l'école… Mais on ne m'a rien dit, rien reproché. Je me suis sentie acceptée telle que je suis. Et j'ai rencontré des personnes exceptionnelles, merveilleuses !"* Sophie Muselle n'est pas en reste. *"Cette compagnie m'apporte et m'apprend beaucoup ! Nous vivons dans un monde très cloisonné : nous avons peu l'occasion de fréquenter et d'échanger avec des personnes qui appréhendent le monde d'une autre façon et perçoivent les choses différemment. L'Appétit des Indigestes permet cette rencontre qui, bien souvent, s'avère transformatrice. Car, quand le regard s'élargit, l'esprit s'ouvre. Et c'est magnifique !"*

// CANDICE LEBLANC

>> La prochaine représentation publique de *Elles* aura lieu le lundi 27 février au théâtre des Riches-Claires, rue des Riches Claires 24 à 1000 Bruxelles. Plus d'infos sur lappetitdesindigestes.be.

(1) Sophie Muselle a cofondé la compagnie en 2013 avec Pierre Renaux, comédien et assistant à la mise en scène.

éditorial

InES : une voix pour faire entendre les inégalités

Elisabeth Degryse // Vice-présidente de la MC

La MC rejoint InES. Ce tout nouveau collectif s'est constitué à partir d'une conviction et d'un engagement que nous partageons : faire de la lutte contre les inégalités une priorité de l'agenda politique.

Les nombreuses crises que nous avons traversées et que nous traversons encore renforcent une tendance ancrée depuis quelques années : les inégalités ne cessent de s'accroitre. Paradoxalement le discours politique tend à lisser ces réalités…

La MC a récemment mis en lumière les inégalités de santé dans une étude de grande ampleur (1). Les résultats sont alarmants : les personnes vivant dans les quartiers pauvres ont 80 % de plus de risques de mourir dans l'année – toutes causes de santé confondues – que celles vivant dans les quartiers les plus riches. Elles sont également plus à risque de développer diverses maladies chroniques ou de reporter des soins considérés comme élémentaires. *"On croit souvent que, plus un pays est riche, plus les inégalités de santé entre ses habitants et ses habitantes sont anecdotiques. Pourtant, comme le montrent les recherches menées par Wilkinson et Marmot* (Marmot, 2010 ; Wilkinson, 2000), *sans une politique explicite pour réduire les inégalités, c'est souvent l'inverse que nous constatons. La richesse d'un pays ne dit rien sur la répartition de cette dernière entre ses habitants et encore moins sur la capacité de payer des suppléments d'honoraires ou des assurances privées pour compenser les manquements du système collectif"*, conclut Elise Derroitte, directrice du service études dans le dernier édito de Santé & Société.

Convaincue que ses combats doivent se partager avec d'autres acteurs en matière de santé, mais aussi d'autres secteurs, la MC a intégré récemment InES (pour inclusion-égalité-solidarité). Ce collectif, composé de chercheurs, professeurs d'université, acteurs et actrices du monde social et associatif, entend produire des notes (*policy briefs*) à destination des citoyens et des citoyennes, des organisations, des institutions, des médias et des responsables politiques. Voici un extrait de son manifeste.

Les inégalités au cœur du débat politique

"La lutte contre les inégalités apparaît souvent comme un objectif incantatoire et formel alors que de nombreuses données, recherches et travaux scientifiques démontrent inexorablement la reproduction systémique des inégalités dans notre société – aussi bien à l'échelle nationale qu'internationale. Ces travaux démontrent en outre que les inégalités ont un effet néfaste non seulement sur la cohésion sociale, mais aussi sur l'efficacité économique, l'environnement, la santé et la démocratie. (…)

Certes, la Belgique fait partie des pays les moins inégalitaires au monde, grâce à un système de sécurité sociale performant, à un taux de syndicalisation relativement élevé, à l'indexation des salaires et au salaire minimum. Cependant, ces institutions sont paradoxalement critiquées par les forces conservatrices. Le 'mantra' égalitaire rend ainsi difficile le débat sur les inégalités en Belgique. Le récit d'une Belgique égalitaire sert de justification, dans la grande quête de la compétitivité, à un détricotage d'une série de mécanismes de correction des inégalités qui ont pourtant fait leurs preuves.

Les données tendent par ailleurs à montrer que l'écart s'est accru durant les quarante dernières années – en Belgique comme dans la majorité des pays dans le monde. En outre, si le coefficient de Gini, qui donne une vision assez hétéroclite du paysage des inégalités en Belgique, classe la Belgique dans les 5 pays les plus égalitaires du monde, la décomposition régionale des données indique que la Flandre et la Wallonie figurent dans le premier quartile alors que Bruxelles se situe dans le dernier. Plus généralement, les inégalités interpersonnelles s'accompagnent, en Belgique comme ailleurs dans le monde, d'une polarisation croissante entre les régions qui ont tiré profit de la mondialisation et celles qui en ont été victimes. La mondialisation et les progrès technologiques favorisent la concentration des investissements et des emplois qualifiés dans les centres métropolitains les plus dynamiques, au détriment des régions désindustrialisées sans perspective d'avenir.

Le récit sur l'égalité a basculé depuis la crise de 2008 autour d'un double phénomène paradoxal (et probablement contradictoire) : une prise de conscience du 'risque inégalitaire' par une partie des représentants intellectuels, politiques et technocratiques du capital et le maintien voire le développement d'un ordre juridique, social et économique rendant particulièrement ardues les mesures de correction des inégalités.

Les inégalités sont très souvent traitées sous l'angle monétaire. C'est un aspect essentiel qui ne doit toutefois pas occulter les autres dimensions des inégalités, notamment celles qui ne peuvent pas être 'monétisées'. De nombreux travaux démontrent la multiplication de clivages au sein de notre société à la base d'inégalités s'articulant ou non à l'accès aux ressources économiques : l'appartenance sociale, le genre, l'âge, l'appartenance ethno-raciale, le territoire (urbain/rural), l'environnement, etc.

La lutte pour l'égalité est donc un combat culturel et politique qui ne peut se gagner que par une articulation entre la mesure et l'objectivation des inégalités et un récit politique fondé sur la réduction de leurs origines tant dans un but d'équité sociale que pour amortir les effets délétères qu'elles induisent à différents niveaux."

Le Collectif InES, et la MC avec lui, est convaincu de la nécessité de relégitimer de manière vigoureuse la défense de l'égalité et la lutte contre les inégalités sociales, en politisant la question des inégalités.

>> Découvrez le collectif InES sur son site internet : inesthinktank.be.

(1) "Inégaux face à la santé. Études quantitatives des inégalités économiques relatives à la santé et à l'utilisation des soins de santé par les membres de la MC", H. Avalosse, C. Noirhomme, S. Cès. Disponible en ligne sur mc.be > Actualités > Santé et Société

Ça se passe

// La transcendance au cœur des soins

L'équipe régionale des visiteurs de malades organise le samedi 25 février à 14h un temps de ressourcement avec l'accompagnement de M. Lambert, philosophe des sciences et professeur à l'UNamur. Suivi par une eucharistie à 17h. Prix : PAF libre
Lieu : Église St-Paul, av. du Saule 10 à 7500 Tournai
Infos : 0474 57 23 75 • vm.regiontournai@gmail.com

// Kidzik Bruxelles

Cette année encore, le Kidzik Bruxelles revient prendre ses quartiers dans différents lieux culturels de la capitale. Du nord au sud, de l'est à l'ouest, vous avez tout le mois de mars pour arpenter les rues de Bruxelles à la découverte de la merveilleuse programmation de cette édition 2023 de l'incontournable festival musical des petites oreilles. Au rythme des batteries, guitares, violons, flûtes, saxophones ou encore pianos, le Kidzik fera chanter et danser les enfants pour les sensibiliser aussi bien à la musique classique qu'au jazz ou aux musiques du monde.
Infos et réservations : 010 23 74 14 • kidzik.be/programme

// Stress et apprentissages

Le Pr. Arnaud Cachia, spécialiste des neurosciences cognitives, sera l'invité de l'Observatoire de la résilience Boris Cyrulnik le mardi 14 mars à 19h30 pour aborder la question du stress et de ses effets sur les apprentissages, notamment scolaires : qu'est-ce que le stress, quelles sont ses conséquences physiologiques et psychologiques et surtout, comment peut-on en limiter les inconvénients ? Mieux comprendre le stress, ses mécanismes, sa pertinence au niveau physiologique et ses effets, ouvre de nouvelles perspectives pour l'éducation. Gratuit.
Lieu : Pavillon du Parc d'Auvelais à 5060 Sambreville
Infos : resilience.sambreville@gmail.com

// Transition vers une société durable

Une conférence aura lieu le lundi 20 mars à 14h30 et sera donnée par Eric Lambin, professeur UCLouvain et Stanford University. La thématique : les solutions pour une transition écologique sont déjà connues et déjà mises en œuvre quelque part dans le monde. Le défi est l'application à l'échelle mondiale de ces solutions. La conférence présentera une théorie du changement qui met en avant l'importance des partenariats entre les gouvernements, le secteur privé et la société civile. Elle prendra l'exemple des politiques contre la déforestation tropicale. Cette conférence est organisée par l'Antenne interuniversitaire UCL-ULB des Aînés de Nivelles. Prix : 6 € • réductions étudiants, BIM et OMNI
Lieu : salle du Waux-Hall, place Albert Ier à Nivelles
Infos : 0476 29 00 17

// Les formations de Solival

L'asbl Solival, partenaire de la MC, organise des formations pour les professionnels de l'aide à domicile et les personnes en quête de conseils pour maintenir l'autonomie et le confort chez soi.
Lundi 20 mars : le matériel d'aide et les solutions d'aménagement dans le lieu de vie. Mardi 18 avril : les aides technologiques pour les personnes en situation de handicap : domotique, ordinateur, gérontechnologies… Mercredi 19 avril : prévenir les chutes à domicile. Les formations se déroulent de 10 à 13h dans la salle d'essai et d'apprentissages de Solival, ce qui permet de tester le matériel et les aides. Inscription indispensable. Prix : 30 € par formation
Lieu : centre hospitalier Valida, av. Josse Goffin 180 à 1082 Berchem-Sainte-Agathe
Infos et réservation : 078 15 15 00 • formations.solival@mc.be

// Salon Bike Brussels

Le salon ciblé sur le vélo et la mobilité active Bike Brussels se déroulera le vendredi 24 mars (de 12h à 20h), le samedi 25 mars (de 10h à 18h) et le dimanche 26 mars (de 10h à 18h) sur le site de Tour & Taxis. Cette 5e édition permettra de découvrir les dernières tendances et les nouveautés concernant les vélos, les cargo, les équipements de voyage… Diverses animations sont prévues ainsi que plusieurs parcours *indoor* et *outdoor* pour tester les engins. Les Bike Brussels Awards récompenseront les meilleures initiatives vélo en Région bruxelloise. Différentes associations, telles que Pro velo, Gracq, Fietsersbond, Cyclo et les Ateliers de la rue Voot seront également présentes pendant l'évènement. Prix : 9 € • gratuit pour les moins de 12 ans • dans l'édition du 9 mars, QR Code pour obtenir des entrées gratuites pour les membres MC
Lieu : Tour & Taxis, Gare Maritime, rue Picard 7 à 1000 Bruxelles
Infos : bikebrussels.be