MUTUALITE CHRETIENNE

MC. Avec vous pour la vie.

en marche

Bimensuel
N° 1711
23 mars 2023

Bureau de dépôt Liège X - P701300

Sucres : un goût amer pour la santé

PAGE 5

© Adobestock

Alimentation

Sucres : la modération avant tout

Les "sucres libres", en particulier ceux présents dans les sodas, jouent un rôle central dans le développement de l'obésité mais aussi des maladies cardiovasculaires. Idéalement, ils ne devraient pas représenter plus de 5 à 10 % de l'apport calorique quotidien.

PAGE 5

© Adobestock

Migration

Mena : histoires de familles (d'accueil)

Chez nous, des mineurs étrangers sont non accompagnés. Leur accueil au sein de familles belges est une plus-value pour tous.

PAGE 6

Santé mentale

Consulter un psychologue pour aller mieux

À tout âge, tout le monde peut traverser des moments difficiles dans la vie. Être soutenu par un psychologue peut aider à retrouver un bien-être psychique. Explications sur le remboursement des consultations psychologiques.

PAGE 2

Handicap

Un bain de nature à la portée de tous

S'immerger dans la nature, la sentir, la voir ou l'entendre. Des moments ressourçants qui devraient être à la portée de tous. De plus en plus de sentiers de promenade sont adaptés, notamment, aux personnes se déplaçant en chaise roulante, équipées d'une poussette, ou marchant difficilement.

PAGE 7

Santé mentale

Consulter un psychologue pour aller mieux

Problèmes familiaux, conflits dans le couple, décès d'un proche, burnout, troubles anxieux, isolement, assuétude, dépression, traumatisme… tout le monde peut, au cours de sa vie, traverser des moments difficiles. Bénéficier d'une écoute attentive et être soutenu par un psychologue peuvent aider à retrouver un bien-être psychique. Conseils et informations sur le remboursement des soins psychologiques aux adultes et aux enfants.

© AdobeStock

Parler de ses problèmes avec une ou plusieurs personnes de son entourage est une première démarche, même si ce n'est pas toujours facile. Un proche, un ami, une personne en qui l'on a confiance dans son réseau peut apporter plus qu'on ne le pense. En parler à son médecin généraliste est aussi important. Il peut faire un bilan de l'état de santé, fournir des conseils, orienter vers des structures d'aide ou d'autres prestataires de soins…

Des soins remboursés par l'assurance obligatoire

Parfois, l'aide du réseau personnel ne suffit pas et il est souhaitable alors de recourir à des soins psychologiques appropriés. Ces dernières années, les autorités publiques et les réseaux de soins en santé mentale (1) ont uni leurs forces afin de rendre l'offre de soins psychologiques la plus accessible possible à ceux qui en ont besoin. Quel que soit l'âge, toute personne présentant des problèmes psychologiques légers à modérés peut bénéficier à un prix abordable de consultations individuelles ou de séances de groupe proposées par un psychologue clinicien (2) ou un orthopédagogue clinicien (3) qui est conventionné auprès d'un réseau de soins en santé mentale.

La première consultation individuelle chez un psychologue conventionné est gratuite. Ensuite, le patient paie 11 euros la consultation…

Deux types de réseaux de soins en santé mentale ont été mis en place :
- Des réseaux "enfants et adolescents" jusqu'à l'âge de 23 ans inclus.
- Des réseaux "adultes" à partir de l'âge de 15 ans.

Le jeune entre 15 et 23 ans peut ainsi choisir le réseau de soins selon ses besoins, à un âge de transition clé dans l'émergence de troubles psychiques.

De quels soins s'agit-il ?

Il existe deux sortes de soins psychologiques. Il n'est pas nécessaire de disposer d'une prescription par un médecin pour y accéder.

- **Les soins psychologiques de première ligne :** Ils sont destinés à toute personne qui ressent une fragilité ou une difficulté qui impacte son bien-être et qui a besoin d'un "coup de pouce", du soutien d'un professionnel pour faire face à ses difficultés et retrouver un équilibre. Dans ce cadre, quelques séances peuvent suffire. Ces soins sont accessibles sans orientation nécessaire.

- **Les soins psychologiques spécialisés :** Ils sont destinés à toute personne ayant des problèmes psychologiques plus sévères qui impactent fortement la manière dont elle vit et fonctionne au quotidien. Dans ce cadre, une prise en charge plus spécialisée ou un plus grand nombre de séances sont nécessaires. Ces soins sont accessibles après un bilan fonctionnel établi par un psychologue conventionné. Si besoin et avec l'accord de la personne, le psychologue peut se concerter avec le médecin traitant en vue de proposer les soins les plus adaptés.

Les **consultations individuelles** (minimum 45 minutes) se déroulent au cabinet privé du psychologue ou dans une structure collective (maison médicale, centre thérapeutique…). Lorsque la personne n'a pas la capacité de se déplacer, des consultations à domicile ou par vidéo peuvent être envisagées.

Le mieux est de prendre directement rendez-vous avec un professionnel de son choix. La liste des psychologues conventionnés est disponible auprès du réseau de soins de sa région ou de sa zone (voir encadré). Mais rien n'empêche de consulter un psychologue d'un réseau voisin.

Par ailleurs, des **séances de groupe** (minimum 90 minutes et de 4 à 15 participants) peuvent être proposées avec le soutien d'un psychologue autour d'une thématique ou problématique spécifique comme l'estime de soi, le burnout, la parentalité, la gestion du stress, les troubles alimentaires, la gestion des émotions, l'addiction à l'alcool… L'offre des séances de groupe est en cours de développement au sein des réseaux de soins en santé mentale.

Combien de séances et à quel tarif ?

La première consultation individuelle chez un psychologue conventionné est gratuite. Ensuite, le patient paie 11 euros la consultation ou 4 euros s'il bénéficie de l'intervention majorée (statut BIM). Participer à une séance de groupe coûte 2,50 euros. L'Inami paie directement le complément des honoraires au psychologue (système du tiers-payant).

Le nombre de séances remboursées par an dépend des soins reçus, du réseau de soins et du type de séance.

- **Soins psychologiques de première ligne**
  - Réseau adulte : maximum 8 séances individuelles et 5 séances de groupe
  - Réseau enfant et adolescent : maximum 10 séances individuelles et 8 séances de groupe.
- **Soins psychologiques spécialisés**
  - Réseau adulte : maximum 20 séances individuelles et 12 séances de groupe.
  - Réseau enfant et adolescent : maximum 20 séances individuelles et 15 séances de groupe.

Il est possible aussi de compléter des séances individuelles dans un type de soins par des séances de groupe dans l'autre.

// JOËLLE DELVAUX

>> Plus d'infos sur le remboursement des soins psychologiques sur inami.fgov.be

(1) La carte des réseaux de soins en santé mentale est disponible sur inami.fgov.be
(2) Pour exercer la psychologie clinique, il faut être titulaire d'un master en sciences psychologiques avec une orientation clinique et/ou une expérience professionnelle en psychologie clinique de minimum trois ans. Un visa délivré par le SPF Santé publique et un agrément de la Communauté sont nécessaires.
(3) Cette profession n'existe qu'en Flandre.

Les réseaux de soins en santé mentale en Wallonie et à Bruxelles

> Les réseaux adultes (à partir de 15 ans)

Brabant wallon : Réseau 107 BW : reseau107bw.be • 0495 13 16 68
Bruxelles : Réseau Brumenta : 107bru.be ou psybru.be • 0474 42 60 74 ou 0491 34 80 25
Hainaut Picardie : Réseau partenaires 107 : reseaupartenaires107.be • 0479 76 71 64
Hainaut Oriental : Réseau mosaïque : reseaumosaique.be • 0490 66 41 56
Liège : Projet Fusion Liège : psy107liege.be • 04 344 68 14
Luxembourg : Réseau ProxiRéLux : reseau-proxirelux.be • coordination@reseau-proxirelux.be
Namur : Psynam du Réseau santé Namur : psynam.be • 0491 62 68 04
Verviers : Réseau de santé mentale de l'est : resme.be • 0472 98 96 98

> Les réseaux enfants et adolescents (jusqu'à 23 ans)

Brabant Wallon : Archipel : archipelbw.be • 0474 29 92 16
Bruxelles : Réseau Bru-stars : bru-stars.be ou psybru.be • 0474 42 60 74 et 0491 34 80 25
Hainaut : Rhéseau : rheseau.be • 0471 44 73 33 ou 0471 44 73 31
Liège : Realism : realism0-18.be • 0499 91 75 11 et 0498 51 99 96
Luxembourg : Réseau Matilda : matilda-lux.be • 0492 15 17 72 et 0492 15 28 69
Namur : Psynam du Réseau santé Kirikou : reseau-sante-kirikou.be • 0491 62 68 04

Des consultations psy ailleurs aussi

À côté des soins psychologiques remboursés via les réseaux de soins de santé mentale, d'autres structures proposent aussi des consultations psychologiques à des tarifs accessibles : les centres de planning familial et conjugal, les services de santé mentale, les services spécialisés en assuétudes, les hôpitaux…

Dans les centres PMS, des psychologues sont à l'écoute des enfants et adolescents pour aborder les questions qui les préoccupent en matière de scolarité, de vie familiale et sociale, de santé, d'orientation.

Par ailleurs, de nombreux psychologues consultent à leur cabinet ou dans un cabinet collectif (1). Étant sous statut d'indépendant, ils fixent leurs propres tarifs. En moyenne, le prix d'une consultation de 45 à 60 minutes tourne autour de 50 à 70 euros. À noter que la MC intervient jusqu'à 20 euros par consultation (voir ci-contre).

Enfin, en cas de nécessité (troubles psychiques sévères ou persistants, en particulier), il est possible de bénéficier de consultations chez un psychiatre. Ces consultations sont remboursées par l'assurance soins de santé obligatoire (sécurité sociale).

Avantage MC : jusqu'à 360 euros par an

Dans le cadre de l'assurance complémentaire, la MC rembourse à ses membres jusqu'à 20 euros par séance les consultations psychologiques (individuelles, familiales, de couple…). Le plafond de l'intervention est de 360 euros par an et par personne. Les enfants sont concernés, tout comme les adultes.

Pour bénéficier de l'avantage, le prestataire doit :
- être diplômé en master en sciences psychologiques et inscrit à la Commission des psychologues (liste disponible sur compsy.be) et/ou
- être psychologue clinicien reconnu comme professionnel de la santé (détenteur d'un visa délivré par le SPF Santé publique et agréé par la FWB) et/ou
- exercer au sein d'une structure collective reconnue par la MC : maison médicale, centre de planning familial, service de santé mentale…

Bon à savoir : L'avantage psy n'est pas accordé en cas de soins psychologiques de première ligne ou spécialisés remboursés par l'assurance soins de santé obligatoire.

Pour être remboursé par la MC, il suffit de faire remplir le formulaire de demande d'intervention par le psychologue et de le renvoyer signé à la MC (via une boite aux lettres verte ou l'app ma MC).

>> Plus d'infos et formulaire de demande sur mc.be/avantagepsy

Soins de santé

Choisir une clinique du sein agréée

Les femmes traitées dans une clinique du sein non agréée ont un risque 30 % supérieur d'en décéder que celles qui se font soigner dans une clinique du sein "coordinatrice". C'est l'un des constats alarmants d'une étude réalisée par le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE) (1). Dans la foulée, le ministre fédéral de la Santé annonce qu'à l'avenir, les étapes les plus complexes du traitement ne pourront plus avoir lieu que dans ces cliniques agréées.

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent en Belgique. En 2020, il représentait 15 % de l'ensemble des nouveaux diagnostics de cancer et même 29 % des diagnostics de cancer chez la femme. Une femme sur neuf y sera confrontée avant l'âge de 75 ans, ce qui correspond à plus de 10.000 femmes par an. Face à un cancer du sein, les traitements sont choisis au cas par cas, en fonction du stade du cancer. Il importe que chaque patiente soit prise en charge par une équipe pluridisciplinaire spécialisée, ayant une solide expérience dans le traitement de ce type de cancer. La qualité des soins en dépend.

C'est une des raisons pour lesquelles notre pays s'est doté, en 2007, d'une législation fixant des normes d'agrément pour les cliniques du sein, avec la présence d'une équipe multidisciplinaire spécialisée (2) et un volume d'activité minimal de 150 nouveaux diagnostics par an. *"Par la suite, le principe de cette concentration des soins a toutefois été érodé*, regrette le KCE. *Depuis 2014, une distinction est faite entre les cliniques du sein 'coordinatrices', tenues à un volume d'activité minimal de 125 nouveaux diagnostics par an, et les cliniques du sein 'satellites', qui doivent avoir une convention avec une clinique coordinatrice et un volume d'activité minimal de 60 nouveaux diagnostics par an"*. Cela étant, jusqu'à présent, le législateur n'a pas interdit aux cliniques non agréées de proposer des soins remboursés aux patientes atteints d'un cancer du sein. Cela devrait changer à l'avenir.

La qualité des soins en question

En 2018, 20 % des femmes atteintes d'un cancer du sein ont été traitées dans un hôpital ne disposant pas d'un agrément spécifique pour la prise en charge de ce type de tumeur. C'est le premier constat de la nouvelle étude réalisée par le KCE avec la Fondation Registre du Cancer et des experts cliniques, et qui porte sur 50.000 patientes. C'est donc loin d'être marginal. Et c'est aussi loin d'être anodin. L'immense majorité de ces sites non agréés n'atteignaient pas le seuil moyen de 60 nouveaux diagnostics par an. Et les patientes n'ont aucune garantie de bénéficier de l'encadrement et des services (para)médicaux qui relèvent d'une obligation légale dans les cliniques du sein agréées.

Second constat préoccupant : un tiers des cliniques du sein agréées n'atteignent pas les seuils d'activité requis. 3 cliniques coordinatrices restaient même en-deçà de 60 nouveaux diagnostics par an, tout comme 3 des 13 cliniques satellites.

"Il est très important que la prise en charge se déroule dans une clinique du sein agréée ayant un volume d'activité suffisant", affirme le KCE. L'effet du volume joue à plein effectivement : le risque de décès associé au cancer du sein est supérieur de 44 % chez les patientes traitées dans les cliniques à faible volume d'activité (moins de 60 diagnostics par an) et de 30 % chez les patientes traitées dans les cliniques à moyen volume (de 60 à 124 diagnostics par an) en comparaison avec celles qui sont prises en charge dans les cliniques à volume élevé (125 diagnostics par an ou plus). Cette donnée n'est d'ailleurs pas nouvelle : en 2012, une précédente étude du KCE tirait les mêmes conclusions.

Un signal important

"Il est inadmissible que les chances de survie d'une patiente atteinte d'un cancer du sein dépendent de l'établissement dans lequel elle est en traitement", déplore Elisabeth Degryse, Vice-Présidente de la MC qui partage la recommandation du KCE de réorganiser l'offre en veillant à préserver un bon équilibre entre la qualité des soins, leur disponibilité et leur accessibilité géographique. *"Il est regrettable qu'il n'y ait actuellement pas de clinique du sein agréée dans la province de Luxembourg (une serait en cours d'agrément, NDLR)."* Elisabeth Degryse souligne aussi que le rapport du KCE constitue un signal important pour d'autres traitements (le cancer du pancréas ou la pose d'une prothèse de hanche par exemple) : concentrer l'expertise de soins est bénéfique pour la qualité des soins.

Un déremboursement

À la suite de ces constats, Frank Vandenbroucke, le ministre fédéral des Affaires sociales, a demandé à l'Inami d'adapter dès que possible les règles de remboursement : les cliniques du sein qui n'ont pas d'agrément ne pourront plus établir de plan de traitement pour ce cancer ni poser de diagnostic ni opérer. En revanche, les traitements de suivi (chimiothérapie, radiothérapie) pourront continuer à être donnés ailleurs, en collaboration avec les cliniques du sein agréées. *"Des soins de proximité là où c'est possible, des soins spécialisés là où c'est nécessaire"*, telle est la philosophie du ministre qui veut rendre la coopération plus efficace entre les cliniques du sein coordinatrices et les cliniques satellites. Quant au message qu'il adresse aux patientes, il est clair : *"Si l'on vous diagnostique un cancer du sein, choisissez toujours un hôpital qui figure sur la liste des cliniques du sein agréées"* (3).

// JOËLLE DELVAUX

(1) Les cliniques du sein agréées font-elles la différence ?, KCE, mars 2023, Rapport et synthèse à lire sur kce.fgov.be
(2) Au moins 1 équivalent temps plein infirmier du sein et au moins un mi-temps psychologue.
(3) La liste des cliniques du sein agrées est consultable sur le site du SPF Santé publique : health.belgium.be (institutions de soins).

© AdobeStock

À suivre

Des réseaux pas si sociaux ?

Qui ne s'est jamais réfugié dans le monde virtuel des réseaux sociaux ou des jeux en ligne ? Comment éviter de devenir accro à nos écrans au point que notre personnalité et notre rapport aux autres en soient affectés ? Deux auteurs lancent un cri d'alerte.

© Adobestock

Comme un doudou, on l'emmène partout et on n'apprécie pas que quelqu'un d'autre le touche. Il nous rassure. En quelques années, il est devenu l'objet indispensable, sans lequel on se sent complètement démuni. Et de fait, le smartphone est un véritable outil, sorte de couteau suisse technologique. Mais c'est aussi parfois un moyen de ne pas parler aux autres, de ne pas penser, de fuir une émotion difficile...

En France, l'Institut d'éducation médicale et de prévention (IEMP) a estimé que le principal risque lié à un usage excessif des écrans est la désocialisation, un facteur *"qui contribue à augmenter les risques dépressifs, et peut compromettre une carrière ou des études."* (1) La psychologue Sabrina Philippe (2) constate de plus en plus de phobies sociales parmi ses patients. Les plus jeunes, en particulier, se sentent davantage en sécurité face à leur écran que dans l'espace public.

Un monde à part

Le monde virtuel constitue une source de distractions illimitée : flux constant de publications, notifications personnelles, publicités... Il est addictif, et conçu pour l'être, dénonce la psychologue : qu'on pense seulement aux "fils d'actu" déroulables à l'infini...

Il est aussi marqué par l'immédiateté. Sabrina Philippe invite à réaliser un simple exercice : la prochaine fois que vous vous apprêtez à publier quelque chose sur les réseaux sociaux, ou à réagir à une publication... attendez. Retenez-vous un moment de commenter ou de "liker". Il est probable que votre avis, après quelques minutes déjà, diffère, voire que vous renonciez à l'exprimer... *"Parce que lorsque vous n'êtes plus dans l'impulsivité, l'enfant en vous, cette partie régressive si sollicitée par le Net, se calme, laissant à votre partie adulte la possibilité de se manifester"*, explique la psychologue.

Addiction, régression, évitement... Les troubles psychologiques augmentent, observe Sabrina Philippe, or ils masquent ou compensent un problème dans le développement de la personnalité : estime de soi défaillante, sentiment d'insécurité, souffrance non résolue.

Une personnalité faussée

Sur les réseaux sociaux, nous avons naturellement tendance à montrer notre profil le plus avantageux, une image de nous qui correspond davantage à un idéal qu'à la réalité. En quête de reconnaissance sociale, nous mentons aux autres, et à nous-mêmes.

C'est également ce que nous voyons des autres, sur Internet : un reflet amélioré et trompeur qui, lorsqu'on le mesure à l'aune de son propre vécu, a de quoi démoraliser. Se comparer à notre entourage est un réflexe normal, qui nous permet d'évaluer nos choix, nos situations. Mais dans la vie réelle, analyse Sabrina Philippe, *"d'une part nous avons des répits, des moments où nous ne sommes pas en lien avec les autres, et d'autre part nous évoluons la plupart du temps dans un cercle qui nous ressemble. Ces deux points sont fondamentaux et garantissent notre confort psychologique."*

La "réalité virtuelle", appellation antinomique si l'on y songe une seconde, tend à nous éloigner de nous-mêmes et entraîne l'apparition d'un "fake self" ou soi fictif. Et plus nous passons de temps dans le virtuel, plus il nous devient difficile de nous réacclimater au réel.

IL EST TEMPS DE SE RECONNECTER SANS FILTRE, SANS AVATAR, À NOS ÉMOTIONS, NOS DÉSIRS, NOTRE CRÉATIVITÉ.

Se satisfaire du réel

La psychologue invite à s'interroger sur nos pratiques et celles de nos enfants et à reconnaître que nous sommes tous affectés. Si l'on constate un début d'addiction, de repli sur soi, il ne faut pas hésiter à demander conseil à un professionnel. Une thérapie pourra aider à retrouver le contact avec nos émotions, le dialogue avec nos proches et surtout... à reconstruire son estime de soi pour pouvoir redevenir "vrai". Il est temps de se reconnecter sans filtre, sans avatar, à nos émotions, nos désirs, notre créativité.

Lionel Joly Charasse suggère de faire en sorte d'être plus satisfaits de nos vies réelles, pour éviter d'avoir tendance à s'échapper dans le virtuel. *"Le mode de fonctionnement des réseaux sociaux, la connaissance qu'ont leurs concepteurs de notre système cognitif et de notre fonctionnement biochimique font qu'une simple prise de décision pour se défaire des écrans ou en faire un usage conscient, c'est-à-dire conforme à nos souhaits, est presque automatiquement voué à l'échec"*, met-il en garde, avant de proposer des outils et démarches très concrets pour déjouer ces pièges. On peut par exemple définir des moments dédiés aux écrans, utiliser une application pour objectiver sa consommation, désactiver certaines fonctions ou notifications, s'habituer à sortir sans son smartphone...

// AURELIA JANE LEE

(1) "Conscient et libre dans le monde digital. L'addiction aux écrans : quels effets sur la santé ? comment s'en sortir ? ", Lionel Joly Charasse, éd. Yves Michel, 2022
(2) "Tous fake self !", Sabrina Philippe, éd. Tredaniel, 2022

en bref

>> Attestation fiscale

Fin mars, la MC envoie une fiche fiscale 281.12 aux membres qui ont reçu des indemnités d'incapacité de travail et/ou de maternité en 2022. Les montants doivent être mentionnés dans la déclaration fiscale. Ils sont déjà préremplis lorsque le contribuable fait une déclaration électronique via Tax-on-web. À noter que les personnes en situation d'invalidité ou reconnues comme handicapées à plus de 66 % (au 1er janvier 2023) bénéficient d'un avantage fiscal : la majoration de la quotité exemptée d'impôts. Si le contribuable remplit sa déclaration par Tax-on-web, l'information est déjà encodée. S'il remplit sa déclaration d'impôts en version papier, il doit cocher les cases "1028-39" ou "2028-09".

>> Vitamine D : à bien doser

L'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé (AFMPS) met en garde contre les dangers d'intoxication liés aux spécialités hautement concentrées en vitamine D ou en dérivés de vitamine D lorsque celles-ci sont prises en dose trop importante. Cette annonce intervient après le récent décès d'une personne âgée qui a reçu pendant deux mois une gélule hautement dosée en vitamine D de façon quotidienne alors qu'une administration mensuelle avait été prescrite. Il est donc impératif de suivre les recommandations posologiques, rappelle l'AFMPS. De nombreux médicaments et compléments alimentaires à base de vitamine D sont souvent proposés à différents dosages. Des produits qui peuvent facilement provoquer une intoxication lorsque des erreurs de dosage sont commises.

>> afmps.be/fr

>> Wallonie : les GSM collectés dans les écoles

La Ministre wallonne de l'Environnement Céline Tellier, Proximus, Recupel et GoodPlanet se sont associés pour organiser une grande campagne de collecte de GSM usagés dans les écoles wallonnes. Débutée le 17 mars, la campagne veut sensibiliser les élèves à la nécessité de préserver les ressources naturelles en donnant une nouvelle vie aux anciens appareils en les réparant, les réutilisant ou en les recyclant. 126 établissements scolaires sont concernés, soit près de 4.000 élèves. Objectif : récolter près de 20.000 téléphones portables d'ici la fin de l'année.

>> *BxI Santé* : recréer du collectif

Dans son nouveau dossier thématique annuel, le magazine *BxI santé* (de l'asbl Question Santé) tente d'appréhender les enjeux qui traversent la nécessité de recréer du collectif, là où l'individualisme, la désagrégation des communs et l'absence d'une vision politique partagée empêchent de faire société. À travers trois chapitres, le dossier de 100 pages explore l'importance de recréer du lien : entre les individus, au sein des services et des associations et entre les citoyens et le monde politique.

>> Le dossier thématique "Recréer du collectif : gage de santé mentale et sociale" est à lire et/ou à télécharger gratuitement sur questionsante.org. Il est disponible en version papier pour ceux qui en font la demande via le formulaire de commande disponible sur le site.

Eau en bouteille : beaucoup de déchets et pas toujours sûre

Selon un rapport de l'Institut sur l'eau, l'environnement et la santé de l'Université des Nations unies, l'industrie de l'eau en bouteille compromet l'accès à l'eau salubre pour tous, produit beaucoup de déchets et ne garantit pas toujours la qualité.

© Adobestock

Plus d'un million de bouteilles d'eau sont vendues dans le monde chaque minute et la consommation annuelle mondiale est estimée à 350 milliards de litres. L'Institut sur l'eau, l'environnement et la santé de l'Université des Nations unies (UNU-INWEH), basé au Canada, s'est penché sur ce secteur économique ayant connu une croissance de 73 % entre 2010 et 2020. Dans leur rapport (1), les chercheurs concluent que l'expansion de l'industrie de l'eau en bouteille n'est pas alignée stratégiquement sur l'objectif du Millénaire pour le développement (l'objectif 7c) de fournir un accès universel à l'eau potable. *"L'augmentation de la consommation d'eau en bouteille reflète des décennies de progrès limités et de nombreuses défaillances des systèmes publics d'approvisionnement en eau"*, a déclaré le directeur de l'institut, Kaveh Madani, dans un communiqué.

L'industrie aurait produit environ 600 milliards de bouteilles en plastique, ce qui correspond à quelque 25 millions de tonnes de déchets PET...

Le rapport indique également que fournir de l'eau potable aux quelque deux milliards de personnes qui en sont privées nécessiterait un investissement annuel inférieur à la moitié des 270 milliards de dollars dépensés aujourd'hui chaque année pour l'eau en bouteille.

Selon plusieurs enquêtes, l'eau en bouteille est souvent perçue dans les pays du Nord comme un produit plus sain que l'eau du robinet. Dans les pays du Sud, les ventes sont motivées par le manque ou l'absence d'approvisionnement public fiable en eau et par les limites des infrastructures de distribution d'eau dues à l'urbanisation rapide. Pourtant, le litre d'eau en bouteille peut coûter 150 à 1.000 fois plus que le prix de l'eau du robinet. Selon Zeineb Bouhlel, chercheuse à l'UNU-INWEH et co-autrice de l'étude, plusieurs facteurs sont susceptibles d'altérer la qualité de l'eau en bouteille. Elle a constaté également que les embouteilleurs d'eau étaient généralement moins surveillés que les services publics de distribution d'eau. Le rapport énumère des exemples de contamination de centaines de marques d'eau en bouteille dans plus de 40 pays de toutes les régions du monde.

À tout cela, s'ajoute le problème de la croissance rapide des déchets plastiques des bouteilles. Selon les chercheurs, l'industrie aurait produit environ 600 milliards de bouteilles et de récipients en plastique en 2021, ce qui correspond à quelque 25 millions de tonnes de déchets PET (polyéthylène téréphtalate), dont la plupart ne sont pas recyclés et sont destinés aux décharges.

Autant de raisons pour tenter de changer ses habitudes en consommant plus d'eau du robinet.

// SC

>> Pour lire le rapport (en anglais) : inweh.unu.edu

(1) *"Global Bottled Water Industry: A Review of Impacts and Trends United Nations"*, Bouhlel Z. and co, 2023, University Institute for Water, Environment and Health

Obésité : des soins appropriés pour les jeunes

Cette année, un nouveau trajet de soins va être élaboré à destination des jeunes souffrant d'obésité ainsi qu'un accompagnement à leur famille. Cette décision s'inscrit dans le cadre du "Plan fédéral nutrition".

© Adobestock

"L'obésité est une maladie chronique qui, comme toutes les autres maladies chroniques, mérite les meilleurs soins et, surtout, des soins appropriés. Et cela, dès le plus jeune âge", avait lancé Franck Vandenbroeck lors de la Journée de l'obésité le 4 mars dernier à l'UZ Leuven, annonçant ainsi l'arrivée d'un nouveau trajet de soins pour les jeunes souffrant d'obésité. Ce projet s'inscrit dans le cadre du "Plan fédéral nutrition". Et ce sera à l'Inami et aux diverses parties prenantes de s'y atteler en milieu d'année. L'objectif de ce projet vise à *"détecter l'obésité le plus rapidement possible, sur base scientifique, aider et orienter les enfants et les jeunes, ainsi que leurs familles, de manière rapide et adéquate, et leur offrir le traitement nécessaire et un accompagnement adéquat"*. Parmi les mesures de ce vaste plan, il est également question d'interdire la publicité d'aliments "mauvais pour la santé" (comme les sodas, par exemple) à destination des enfants, et ce tous médias confondus (en ligne aussi).

L'objectif de ce projet vise à "détecter l'obésité le plus rapidement possible, sur base scientifique, aider et orienter les enfants et les jeunes...

Dans ce processus de soins, le projet prévoit une approche pluridisciplinaire. On sait déjà, par exemple, qu'un coordinateur de soins (médecin ou psychologue de première ligne par exemple) devra être nommé au sein de l'équipe en charge du trajet de soins du patient. Cela doit permettre une meilleure mise en œuvre du trajet de soins et un suivi correctement intégré dans la vie quotidienne du *patient*. *"Le coordinateur de soins évalue les résultats obtenus et ajuste le plan de traitement si nécessaire, en collaboration avec l'enfant et sa famille."*

// SSo

Énergie : le tarif social "élargi" finalement supprimé en juillet

Le gouvernement De Croo l'avait décidé en février dernier, non sans controverse : le tarif social "élargi" aux bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM) sera supprimé. Une diminution progressive du tarif de fin mars à fin septembre avait initialement été établie, mais la copie a finalement été revue...

Avant février 2021, seules certaines catégories de personnes pouvaient bénéficier du tarif social, comme par exemple celles ayant droit au revenu d'intégration ou de la garantie de revenu aux personnes âgées (Grapa). Mais, au plus fort de la crise sanitaire, le gouvernement avait décidé d'élargir le groupe aux bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM). Entraient notamment dans cette catégorie les familles monoparentales ayant des difficultés financières ou les personnes qui ont un revenu égal ou inférieur à un certain seuil.

La mesure a été bénéfique : près d'un million de ménages bénéficient aujourd'hui de ce tarif social élargi pour l'électricité, contre 600.000 pour le gaz. En février dernier, lors de sa dernière réforme fiscale et suite à une baisse des prix de l'énergie, le gouvernement a décidé que cette mesure "élargie" serait progressivement supprimée et que seul le tarif social "classique" resterait d'application. Au départ, il était prévu de permettre aux BIM de jouir encore de 75 % du régime jusqu'au 2e trimestre 2023 (31 mars) et de 25 % au 3e trimestre (30 juin), avant une disparition complète au 4e trimestre (31 septembre). Mais le gouvernement a entretemps revu sa copie : le tarif social élargi devrait être finalement maintenu à 100 % jusqu'à la fin juin, pour ensuite disparaître totalement... Soit, trois mois plus tôt que prévu.

© Adobestock

Pour compenser, le gouvernement devrait garantir le prix le plus bas du marché aux consommateurs qui ne bénéficieront plus de ce tarif élargi. Les fournisseurs devraient donc les faire passer automatiquement sur leur produit le meilleur marché. En attendant, les associations de lutte contre la pauvreté manifestent leur incompréhension. *"C'est ignorer le fait que la pauvreté énergétique est un problème majeur et cela avant même la crise du Covid, où 1 famille sur 5 avait déjà de grandes difficultés à payer ses factures d'énergie (...) En outre, l'évolution des prix de l'énergie reste très incertaine, alors que les prix d'autres produits de base, comme les denrées alimentaires, sont toujours en hausse"*, déplore notamment le Réseau wallon de lutte contre la pauvreté dans le Moustique (1). Toutefois, si les prix devaient dépasser un niveau de 100 euros/MWh pour le gaz et de 250 euros/MWh pour l'électricité, le gouvernement devrait réévaluer la réintroduction du tarif social pour les BIM.

// JM

(1) *"Le gouvernement s'est accordé sur les mesures énergies"*, moustique.be, 6 février 2023

Alimentation

Sucres : un goût amer pour la santé

Les "sucres libres", en particulier ceux présents dans les sodas, jouent un rôle central dans le développement de l'obésité mais aussi des maladies cardiovasculaires et métaboliques. Idéalement, ils ne devraient pas représenter plus de 5 à 10 % de l'apport calorique quotidien.

© Adobestock

Réconfortant, anxiolytique, régressif, addictif : tout le monde aime le sucre. C'est une tendance que les industriels ont identifiée depuis longtemps et qu'ils ont largement participé à renforcer. Or les sucres sont aujourd'hui tenus pour en grande partie responsables de l'épidémie d'obésité à travers le monde. *"Certaines préparations sucrées sont clairement corrélées avec l'augmentation du risque de surpoids, d'obésité, mais aussi de diabète de type 2, de stéatose hépatique (foie gras) et de maladies cardiovasculaires"*, commente Véronique Maindiaux, diététicienne et responsable du département diététique de la Haute École Vinci.

Sodas, jus et cafés améliorés

Sont ici incriminés les "sucres libres", qui comprennent les "sucres ajoutés", notamment dans les sodas, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops et les jus de fruits. La consommation de sucres libres a en effet la faculté d'alourdir le bilan calorique l'air de rien : pas besoin d'avoir faim pour en manger ! Mais ce n'est pas tout : les sucres libres, en particulier quand ils sont consommés sous forme de sodas, présentent une charge glycémique élevée. La charge glycémique désigne la capacité d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang (glycémie), avec à la clef des fluctuations d'énergie et de possibles fringales. Elle est considérée comme élevée à partie de 20. Une pomme, par exemple, présente une charge glycémique de 6 et une canette de soda, de 22…

La consommation de sucres libres a la faculté d'alourdir le bilan calorique l'air de rien : pas besoin d'avoir faim pour en manger !

"Par ailleurs, les boissons sucrées n'ont pas d'effet régulateur sur l'appétit", commente Véronique Maindiaux. *"Quand on mange des calories solides, on a un effet de régulation de l'appétit qui est meilleur que quand ces calories sont liquides. C'est le problème des limonades… mais aussi des jus de fruits."* Quoique le sucre qu'ils contiennent soit naturellement présent, les jus de fruits représentent un piège diététique courant. Parce qu'ils contiennent aussi des vitamines, ils sont souvent considérés comme "bons pour la santé" alors que leur intérêt nutritionnel est en réalité bien inférieur aux fruits dont ils sont issus. *"Même s'ils sont conçus à partir d'aliments sains, les jus modifient leur structure initiale qui a, elle, un effet régulateur sur l'appétit"*, poursuit Véronique Maindiaux.

Autre faux ami : les boissons chaudes auxquelles on ajoute du sucre, comme le thé ou le café, mais surtout les cafés "améliorés" avec sirops, arômes, laits et autres crèmes fraîches – souvent proposés en taille XXL. Pour réguler sa consommation de sucres, il faudrait donc faire davantage attention à ce que l'on boit qu'à ce que l'on mange… Et marier, tant qu'on le peut, le sucre avec des aliments intéressants sur le plan nutritionnel. *"Le moins critiquable, ce sont les produits sucrés qui ont certaines qualités nutritionnelles, qui contiennent des protéines, des fibres, du calcium. Par exemple, le yaourt. Le fait de rajouter un peu de sucre dans le yaourt, ça aide à manger du yaourt. Ça peut donc être utile. Il faut prendre en compte la qualité nutritionnelle de l'ensemble de la préparation."* Plutôt de la confiture sur du pain complet que des bonbons, donc…

50 grammes par jour

Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'apport idéal en sucres libres ne doit pas dépasser 10 %, voire 5 % de la ration énergétique totale chez l'adulte et l'enfant, soit 50 à 25 grammes environ pour une femme adulte. *"Cela équivaut par exemple à un yaourt aux fruits qui comprend en général 10g de sucres ajoutés, une portion de confiture qui contient également 10g de sucre, et un morceau de chocolat de 25g qui contient plus ou moins 12g de sucres"*, illustre Véronique Maindiaux. En revanche, pointe la diététicienne, un Kinder Bueno (18g de sucres), un Capri-Sun (20g de sucres) et une portion de Frosties (13g de sucres) suffiront à vous faire dépasser les recommandations quotidiennes…

"On dit souvent qu'il faut manger moins gras et moins sucré, mais je dirais qu'il faut surtout manger des aliments moins transformés, commente-t-elle. *C'est aussi le degré de transformation qui influence la santé. Les aliments dont la matrice a été fortement modifiée ont plus d'impact négatif. Le sucre, par exemple, est généralement extrait de la canne à sucre, de la betterave, du coco, de la rapadura… Or, pour faire de la pâtisserie, on peut utiliser des ingrédients peu transformés comme les abricots secs, la banane. Ce n'est pas du sucre transformé, mais ça donnera un goût sucré."* Ce critère du degré de transformation vaut aussi pour les céréales petit-déjeuner, grandes pourvoyeuses de sucres en dépit d'une image santé que les leaders du marché ont tenté d'imposer au fil du temps. *"Il vaut mieux choisir du granola : ce ne sera pas nécessairement pauvre en graisses et en sucres, mais ce sera peu transformé."*

Toutefois, même si ces recommandations semblent simples, elles représentent aussi une contrainte. Il faut non seulement être bien informé, se détacher des fausses croyances entretenues par la publicité, mais aussi avoir les moyens financiers et la disponibilité d'esprit nécessaire aux changements d'habitude. Aujourd'hui, les produits transformés sont drastiquement moins chers que les produits non transformés. Bien se nourrir a donc un coût, une réalité qu'aggrave encore l'inflation. Une grande partie de la population est donc en permanence aux prises avec des injonctions contradictoires : boucler la fin du mois et faire attention à sa santé ; contrôler son alimentation, mais subir la stigmatisation qui touche les personnes en surpoids. *"Il faut essayer d'aller vers des messages qui soient moins culpabilisants et moins stigmatisants*, encourage Véronique Maindiaux. *Les injonctions n'ont jamais eu aucun effet."*

Addict ?

Aujourd'hui, il est fréquent de parler d' addiction au sucre. Une drogue dure, vraiment ? *"D'un point de vue médical, psychiatrique, cela peut sembler excessif de parler d'addiction. Mais d'un point de vue comportemental, ça existe en effet"*, estime la diététicienne. Impression de ne pas pouvoir s'en passer, pulsions en cas de stress ou de déprime, culpabilité, tentatives d'arrêter qui échouent… Le sucre semble cocher beaucoup de cases de la dépendance. *"La consommation de sucres intervient au niveau du circuit de la récompense et de la production de substances comme les endocannabinoïdes qui sont liés au plaisir, à la sensation de bien-être, de relaxation, poursuit la diététicienne. Une fois qu'on a vécu de façon intense cette expérience, on a envie de la réitérer."*

Nous ne sommes pas égaux face au risque de devenir accro. La meilleure prévention est donc probablement la modération tout au long de la vie.

Comme pour les autres addictions, nous ne sommes pas égaux face au risque de devenir accro. La meilleure prévention est donc probablement la modération tout au long de la vie. *"Chez les personnes qui ont l'habitude de consommer du sucré de manière chronique, l'absence de sucres sera plus difficile à supporter"*, explique Véronique Maindiaux. Or, ces habitudes s'acquièrent en général dans l'enfance et l'adolescence. *"La préférence pour le goût sucré est plus grande chez l'enfant que chez l'adulte. Par exemple, un enfant sera satisfait au niveau gustatif avec une plus grande quantité de sucres dans un yaourt par rapport à un adulte. On sait qu'il y a donc une évolution du goût sucré avec l'âge : il très présent chez les enfants, les adolescents et peut-être les jeunes adultes et diminue ensuite. Mais le pic de croissance de l'adolescence peut amener à consommer beaucoup de sucres parce que les besoins énergétiques sont très élevés : ces habitudes peuvent alors s'installer."*

Tout est une question de conditionnement, notre cerveau ayant un don particulier pour les associations. *"Si tous les jours en rentrant de l'école, on a pris l'habitude de consommer quelque chose de très sucré, on aura peut-être cette envie en rentrant du travail. De même, si chaque fois qu'on allume la télévision, on donne à un enfant une boisson sucrée, il aura sans doute envie de boire sucré une fois qu'il regardera la télévision à l'âge adulte."* Bien sûr, ces associations peuvent être détricotées, à force de régularité et de patience. *"C'est comme une rééducation, comme des exercices de kiné*, résume Véronique Maindiaux. *Le principe de l'addiction, c'est qu'il faut un sevrage, tout en faisant en parallèle un travail sur la perception du sucré et du goût sucré. Que ce ne soit pas le sucre qui apporte une sensation de bien-être, mais que le plaisir prenne le dessus. Le chocolat, par exemple, n'apporte pas simplement du plaisir parce qu'il est sucré, mais parce qu'il a de nombreuses saveurs. On peut apprendre à les reconnaître, travailler sur la pleine conscience, etc."* Avec, si besoin, l'accompagnement d'un professionnel.

// JULIE LUONG

Les aliments "crapuleux"

Selon Véronique Maindiaux, plus que du sucre, ce sont de certains aliments conçus par l'industrie pour entraîner l'addiction dont il faut se méfier. *"On se pose par exemple la question du succès du Nutella et des produits Ferrero en général ! Il y a un truc dans ces produits-là qui fait que certaines personnes ne peuvent pas s'arrêter et vont manger le pot à la cuillère. Et ici, ce n'est pas seulement le sucre qui est en cause. Ainsi, on ne voit pas ce phénomène avec les autres pâtes à tartiner. Il y a probablement quelque chose qui se joue par rapport à ce qu'on appelle la palatabilité et qui fait que quand un aliment est à la température de la bouche, on a une explosion des arômes, de la texture, etc."* Une caractéristique qu'on retrouve dans ces aliments qu'on peut manger sans faim, mais avec, dans la tête, une série de représentations mentales : la famille, l'enfance, l'insouciance, la sécurité… Palatabilité + publicité = danger ? Réfléchir à sa consommation de sucres et de produits transformés est en tout cas bien moins innocent qu'il n'y paraît.

Migration

Mena : histoire de familles (d'accueil)

© Adobestock

Chaque année, près de 3.000 mineurs arrivent, seuls, sur le sol belge. Une fois pris en charge par les services compétents, ces jeunes ont la possibilité de vivre au sein d'une famille d'accueil en Belgique. L'opportunité pour eux d'évoluer sereinement, après avoir vécu de multiples traumatismes.

Février 2016. Bruxelles. Samir (prénom d'emprunt) a 12 ans quand il débarque en Belgique. Après avoir fui le régime des Talibans en Afghanistan, il est séparé de sa famille en Turquie. C'est au parc Maximilien que des bénévoles le dirigent vers l'Office des étrangers pour s'y enregistrer et effectuer sa demande d'asile en tant que Mena, mineur étranger non-accompagné. C'est la procédure.

Si un jeune, sans famille, se déclare mineur, il est conduit vers un Centre d'observation et d'orientation (COO) de l'Agence fédérale pour l'accueil des demandeurs d'asile (Fedasil). Cette "première phase" d'observation permet au service des tutelles de vérifier s'il est effectivement mineur et non accompagné (entretiens et test osseux). Si c'est le cas, un tuteur est nommé pour le représenter légalement. Deuxième objectif : établir son profil psycho-médico-social pour l'orienter vers un centre plus adapté à ses besoins. Le mineur attend la réponse à sa demande d'asile dans cette structure d'accueil où il vit en collectivité, bénéficie d'un suivi scolaire, accompagné d'éducateurs qui le préparent à la vie en autonomie ("deuxième phase" de stabilisation). L'attente dans le centre peut durer quelques mois, voire plusieurs années... Si la demande de protection internationale est acceptée, le jeune (âgé d'au moins 16 ans) est orienté vers une initiative locale (ILA) d'un CPAS où il bénéficie de plus de liberté et d'autonomie. Il est préparé à vivre de manière indépendante ("troisième phase" d'autonomie accompagnée). Par contre, à l'âge de 18 ans, et sans permis de séjour, il doit quitter la structure et le réseau d'accueil.

Le service d'Aide à la jeunesse (SAJ) offre aussi la possibilité aux mineurs, qui le souhaitent, de vivre dans une famille d'accueil. L'asbl Mentor Jeunes, subsidiée par le SAJ et Fedasil assure le relais entre les structures, les Mena et les familles d'accueil. Cette association accompagne jusqu'à la majorité du jeune, la famille et le Mena psychologiquement, socialement et administrativement.

> *"Nous avions déjà connu l'expérience de famille d'accueil et nous nous sentions prêts pour une expérience 'plus difficile'. En fait, cela a été tellement plus facile qu'on ne l'avait imaginé."* Véronique

Poser ses valises, enfin

Février 2023. Braine-l'Alleud. Une maison blanche fait face aux rails de train. Le panier de basket accroché sur la façade orne la porte du garage. Nous sommes au bon endroit. À l'intérieur, une délicieuse odeur sucrée de cake sorti du four caresse les narines. Véronique, l'hôtesse de maison nous accueille avec son mari, Philippe. Quelques minutes plus tard, Samir, aujourd'hui âgé de 19 ans, descend de sa chambre.

Après avoir suivi la procédure d'inscription et lancé la demande d'asile, Samir a séjourné un mois au centre d'observation à Steenokkerzeel. À l'époque, sa petite frimousse de gamin de 12 ans le dispense des tests osseux, ces examens médicaux destinés à vérifier l'âge des enfants mais qui font polémique car pas toujours fiables. Il est ensuite transféré dans un centre pour Mena à Strainchamps, entre Bastogne et Arlon. Samir n'en a pas de mauvais souvenirs mais il savait qu'il n'irait pas loin dans la vie s'il restait là-bas. Il voulait apprendre le français, étudier la médecine et *"tout connaître sur la Belgique"*. On l'informe alors de la possibilité de vivre en famille d'accueil. Sans savoir ce qui l'attend, Samir en fait la demande.

Une rencontre est organisée entre lui, Philippe et Véronique, accompagnés des travailleurs du centre et d'une travailleuse de l'association Mentor Escale (aujourd'hui Mentor Jeunes). Après plusieurs rencontres, Samir peut officiellement rejoindre sa famille d'accueil. Les mois de route et de vagabondage s'éloignent. Samir dépose enfin ses valises le 2 juillet 2016.

Pas d'intégration sans solidarité

Quelques appréhensions tout de même de part et d'autre : Samir ne parlait pas français, n'avait jamais été à l'école, avait été séparé de sa famille et attendait la réponse de sa régularisation...

"Pas la même langue, ni la même culture...Tout était différent. Sans compter les difficultés qu'il a rencontrées sur la route avant d'arriver ici. On pensait vraiment que cela allait être très dur", confie Philippe. Le couple se sentait néanmoins confiant. *"Nous avions déjà connu l'expérience de famille d'accueil avec deux filles (non Mena) et nous nous sentions prêts pour une expérience 'plus difficile'. En fait, cela a été tellement plus facile qu'on ne l'avait imaginé"*, avoue Véronique.

Samir s'avère être un enfant *"adorable"*, respectueux et se montre très motivé. Il apprend rapidement les bases du français pour espérer passer en 6e primaire à la rentrée et obtenir son CEB. La professeure particulière de français, engagée pour l'été, assure à Véronique et à Philippe qu'il réussira à l'obtenir. *"J'ai eu énormément de chance à l'école. Mon institutrice m'a beaucoup soutenu et a adapté certains devoirs à mon niveau. J'ai pu à la fois apprendre à mon rythme, tout en travaillant beaucoup pour ne pas être trop en retard. Je ne voulais pas que la moyenne de la classe baisse à cause de moi"*, se souvient Samir.

Une chaîne de solidarité s'opère autour du garçon, au profit de tous. Les enfants, encouragés par l'institutrice, aident Samir pour les cours et les devoirs. Ce qui leur permet d'assimiler la matière eux-mêmes. *"On était la seule classe de 6e à ne pas avoir d'échec"*, lance fièrement le jeune homme. *"À la maison, ses camarades de classe – et pas les plus sages – venaient lui apprendre à jouer à la Playstation"*, renchérit Véronique. D'autres professeurs de l'école assurent des cours particuliers au garçon. L'envie d'apprendre, le travail de Samir et un soutien collectif lui permettent de réussir son CEB. Samir passe en secondaire ! Il est aujourd'hui en rhéto et a postulé pour effectuer un stage d'observation dans un cabinet de comptable.

Rose et noir

Si l'expérience de Samir et de sa famille d'accueil est positive, le quotidien n'a pas toujours été rose : *"Ce sont des enfants qui ont vécu de multiples traumatismes. Samir faisait des cauchemars et criait la nuit quand il est arrivé"*, raconte Véronique. Autre épisode marquant : un jour, il apprend qu'une bombe est tombée dans le quartier de sa famille. *"Ils sont les premiers à recevoir ce genre d'infos et doivent vivre avec cette insécurité"*, rappelle la maman d'accueil.

"Au début, il y a cette frustration de ne pas pouvoir communiquer comme on le voudrait mais le moment le plus difficile pour moi, c'est quand j'ai reçu un refus pour ma demande d'asile après avoir passé un entretien (1). On a le sentiment d'avoir fait tous ces efforts pour rien. C'est très décourageant." La famille, dévastée par la nouvelle, fait alors appel à une avocate, maître Cécile Ghymers, spécialisée dans la défense des droits des Mena. Elle obtient rapidement l'autorisation de la protection internationale pour Samir.

En 2020, le petit frère de Samir, alors âgé de 16 ans et en transit en Grèce, rejoint la famille d'accueil grâce au regroupement familial. Aujourd'hui, les garçons attendent une réponse pour faire venir leurs parents et leurs deux sœurs. *"Le gros défi de demain lorsqu'ils arriveront sera de leur trouver un logement. Car sans cela, cette famille ne peut vivre dignement"*, conclut Philippe.

// SORAYA SOUSSI

(1) Un étranger mineur non accompagné ne peut être expulsé avant sa majorité, et ce, indépendamment du fait qu'il ait ou non introduit une demande. Source : fedasil.be

Quelques données supplémentaires (1) :

En 2020

- **70 % des Mena** ont entre 16 et 17 ans.
- **27 % ont entre 11 et 15 ans.** Ce dernier chiffre serait en augmentation d'après l'asbl Mentor Jeunes.
- **87 % sont des garçons.**
- **51 % des Mena signalés aux autorités** demandent une protection internationale.

Ils viennent principalement d'Afghanistan, d'Erythrée, du Maroc, d'Algérie et du Soudan.

(1) Source : Mineursenexil.be

La famille d'accueil, un pari gagnant

Depuis 2016, l'asbl Mentor jeunes sensibilise et trouve des familles d'accueil pour les Mena qui attendent dans des centres de "deuxième phase". Aujourd'hui, il manque encore des familles dans un contexte de crise d'accueil, faute de places dans les centres.

© Soraya Soussi

L'expérience de la famille d'accueil permet aux enfants et aux jeunes d'obtenir un encadrement sur mesure et offre la possibilité d'apprendre la langue française et la culture du pays d'accueil plus facilement et rapidement que dans un centre. *"Dans une famille, le retissage des liens d'attachement est plus favorable à développer. Une fois que le jeune est posé et a recréé des liens sécurisants, il peut plus facilement s'ouvrir vers l'extérieur, explorer son environnement, apprendre plus facilement et devenir acteur de sa vie..."*, détaille Maryana Vukadinovic, directrice de Mentor jeunes. Être dans une famille, c'est côtoyer une série de gens. La rencontre permet de déconstruire les stéréotypes autour de la situation des migrants. Enfin, un jeune en famille d'accueil sera plus facilement intégré et outillé pour vivre pleinement en autonomie en tant que citoyen à part entière.

Depuis la fin des restrictions Covid, la demande des centres pour trouver des familles d'accueil a augmenté, selon l'association. Elle recherche encore des familles pour une cinquantaine de Mena qui attendent de vivre l'expérience de Samir.

Pour devenir famille d'accueil : il est conseillé de participer à une séance d'informations et ensuite remplir le formulaire de demande sur mentorjeunes.be > famille d'accueil.

Infos pratiques : 0493 40 52 84 • info@mentorjeunes.be • rue Souveraine 19 à 1050 Bruxelles ; avenue Sergent Vrithoff 11 à 5000 Namur ; rue du Beau-Mur 48 à 4030 Liège

Handicap

Un bain de nature à la portée de tous

S'immerger dans la nature. La sentir, la toucher, la voir ou l'entendre, selon ses possibilités. Ces moments ressourçants devraient être à la portée de toutes et tous. C'est pourquoi de plus en plus de sentiers de promenade sont adaptés, notamment, aux personnes se déplaçant en chaise roulante, équipées d'une poussette, ou marchant difficilement.

© Adobestcok

Pour les personnes porteuses d'un handicap moteur ou marchant difficilement, même temporairement, comme pour les familles équipées d'une poussette, profiter d'une balade en forêt ou dans un autre espace vert implique une série d'aménagements...

Rendre la nature accessible

Il faut tout d'abord pouvoir rejoindre le point de départ de la balade, et l'entamer dans de bonnes conditions. *"Le premier élément important est de disposer d'un espace de stationnement,* confirme Stéphanie Herman, directrice de l'asbl Access and Go – ABP, dont une des missions est de conseiller et d'accompagner celles et ceux qui souhaitent améliorer l'accessibilité d'un lieu. *Il est aussi important d'avoir un banc à proximité du stationnement, pour que les personnes marchant difficilement puissent changer de chaussures ou se reposer avant la balade. Ou encore qu'il y ait une bonne signalisation du début de la balade et de l'itinéraire, pour leur permettre d'identifier dès le départ le parcours à suivre – par exemple une boucle de 2 km – et d'éviter de se retrouver en difficulté."*

Tout au long de la balade, l'enjeu principal sera d'avoir un sentier aussi plat que possible, sans aucun "ressaut" ou irrégularité de terrain qui pourrait entraver le passage. *"Dans la nature, cela ne doit pas nécessairement être du macadam, cela peut être de la terre bien aplatie. Mais il ne faut pas qu'il y ait de marches ou de racines qui dépassent du sol"*, continue Stéphanie Herman. Le sentier doit aussi être suffisamment large et parsemé de zones d'assises adaptées permettant aux promeneurs de faire des pauses. Si des modules didactiques sont prévus, leur hauteur doit être adaptée aux personnes en chaise roulante. *"Ce qu'on demande aussi, c'est de prévoir la possibilité de se tenir, par exemple à une main-courante en corde, s'il y a des endroits qui sont en pente."*

Une idée qui fait son chemin

Proposer, d'ici la fin de cette année, onze sentiers adaptés aux personnes à mobilité réduite au cœur de zones Natura 2000. C'est l'objectif du projet Natur'Accessible, financé par la Région wallonne et mené par la Fédération des Parcs naturels de Wallonie avec le bureau d'études spécialisé Access-i. Une initiative prometteuse, car ce type de sentier reste trop rare, notamment à cause du coût élevé de certains aménagements. Heureusement, les choses évoluent petit à petit, constate Cédrine Delforge, directrice d'Access-i : *"On voit bien que cela rentre dans les mentalités. Il y a de plus en plus de réceptivité, la volonté est là."* Six des onze itinéraires inclusifs ont déjà été certifiés par Access-i, qui propose pour chacun d'eux une fiche d'informations techniques très complète.

Proposer, onze sentiers adaptés aux personnes à mobilité réduite au cœur de zones Natura 2000. C'est l'objectif du projet Natur'Accessible.

À Bruxelles, l'application web "Brussels Gardens", développée par Bruxelles-Environnement, répertorie les espaces verts de la capitale qui se disent accessibles aux personnes à mobilité réduite. On y retrouve notamment certains maillons de la promenade verte, comme le jardin colonial à Laeken, le parc du Scheutbos à Molenbeek et Anderlecht, ou encore la promenade de l'ancien chemin de fer, qui traverse les communes d'Auderghem, Woluwe-Saint-Pierre et Woluwe-Saint-Lambert.

Seul ou en groupe ?

Un circuit bien adapté doit permettre aux personnes à mobilité réduite de se promener seules, si elles le souhaitent. Mais la balade peut également prendre une tournure conviviale lorsqu'on la pratique en groupe. L'Adeps propose par exemple régulièrement des marches "Point vert" accessibles aux PMR. Des associations comme Access and Go, Altéo (voir en fin d'article) et d'autres en proposent également. Ces marches organisées ont l'avantage d'être encadrées, ce qui permet de se décharger d'une partie de la logistique de l'excursion. Dans certains cas, le transport jusqu'au lieu de rendez-vous est même prévu, ce qui constitue un véritable plus pour les personnes qui ne disposent pas d'un moyen de transport adapté.
Pour celles et ceux qui souhaitent pousser plus loin l'exploration, l'asbl Handi-Rando propose de véritables randonnées hors des sentiers battus. Et ce grâce à des joëlettes, sortes de "pousse-pousse" tout-terrain maniés par deux, trois ou quatre bénévoles. Parmi ces bénévoles, Colette Grymonprez, responsable de la communication externe de l'association. Elle se souvient que lors d'une de ses premières balades, il y a dix ans, une des participantes lui a confié qu'elle rêvait depuis longtemps d'*"entendre les feuilles d'automne craquer sur son passage"*. C'est pour permettre à un maximum de personnes de réaliser ce rêve que l'équipe de l'association concocte des balades, parfois accompagnées de guides nature, des visites culturelles et même des séjours de plusieurs jours un peu partout en Belgique.

De quoi faire rimer balade nature avec aventure !

// VALENTINE DE MUYLDER

>> Des promenades hebdomadaires à Dinant, des balades alliant culture et bol d'air à Bruxelles, ou encore des randonnées en joëlette en Hainaut Oriental... Altéo, mouvement partenaire de la MC, organise de nombreuses marches et activités accessibles aux PMR, aux personnes porteuses de handicap mental ou sensitif, ... Pour en savoir plus sur les activités proposées dans votre région, rendez-vous sur alteoasbl.be ou composez le 02 246 42 26.

Qu'entend-on par "accessible aux PMR" ?

La notion de "personne à mobilité réduite", ou "PMR", est souvent utilisée dans le domaine de l'accessibilité. Or il s'agit d'une notion large, qui vise non seulement les personnes se déplaçant à l'aide d'une chaise roulante ou marchant difficilement, mais aussi les personnes aveugles et malvoyantes, les personnes sourdes ou malentendantes et les personnes avec un handicap intellectuel. Sans oublier les parents avec poussette, les jeunes enfants, les personnes âgées, malades ou qui ont eu un accident... À chacune de ces catégories correspondent certains critères d'accessibilité spécifiques. Il est donc important, avant de se lancer dans un itinéraire accessible aux PMR, de s'assurer qu'il convient bien à ce que l'on recherche.

Dans cet article, nous avons mis l'accent sur les besoins spécifiques des personnes qui éprouvent des difficultés de locomotion, mais il existe également des balades plus adaptées à d'autres profils. Un exemple ? Le Parc naturel des Sources, à Spa, propose une boucle d'environ 2 km équipée notamment de modules didactiques tactiles, adaptés aux personnes malvoyantes.

Wallonie : zoom sur trois balades accessibles

La balade des gens heureux est une promenade d'1,5 km aller-retour dans le Parc naturel des Hautes Fagnes-Eifel. Elle permet aux personnes se déplaçant en chaise roulante ou marchant difficilement de profiter du pleinement du panorama incomparable de la région.

Le Parc naturel de la Vallée de l'Attert, dans la Province de Luxembourg, propose un circuit didactique de 2,5 km aller-retour, également adapté à ce type de public, et permettant de découvrir la biodiversité de cette zone humide.

Les "bains de forêt" de Tenneville (Champion) sont des balades guidées au cœur de la Forêt de Saint-Hubert, accessibles à des publics très variés. Elles permettent de se reconnecter à la nature par l'intermédiaire de ses sens, accompagné par une sylvothérapeute.

Retrouvez toutes les infos sur ces activités et bien d'autres grâce à l'outil de recherche du site access-i.be (dans la rubrique "Je recherche un espace naturel et de loisirs").

Liens utiles

Il n'existe pas de répertoire global des sentiers nature accessibles aux personnes à mobilité réduite. Voici donc quelques liens utiles pour s'organiser :

- Le site **access-i.be** répertorie, entre autres, les sentiers wallons reconnus dans le cadre du projet Natur'Accessible.
- L'application **"Brussels Gardens"** et le site **gardens.brussels** renseignent les espaces verts bruxellois qui se déclarent accessibles aux personnes à mobilité réduite.
- Le site **sport-adeps.be** informe sur les prochaines marches Points verts accessibles aux personnes à mobilité réduite. Un petit conseil de l'Adeps : mieux vaut prendre contact à l'avance avec le groupement organisateur de la balade.
- Le site **accessandgo.be** permet de retrouver les prochaines activités en extérieur proposées par l'association Access and Go - ABP.
- Enfin, pour contacter Handi-Rando au sujet des balades en joëlette, rendez-vous sur le site **portatout.net/Pro/Vitrines/Handi-Rando**

Les associations qui organisent et encadrent les balades adaptées sont bien souvent à la recherche de bénévoles. C'est le cas d'Handi-Rando, dont chaque joëlette doit être maniée par au moins deux personnes valides, et d'Access and Go – ABP. Si vous aimez la nature et souhaitez mettre votre mobilité au service de celle des autres, n'hésitez pas à les contacter !

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 : **BE85 0689 4311 9206** 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 7 avril** pour l'édition du **20 avril.**
Le **mercredi 26 avril** pour l'édition du **11 mai.**

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-Vélo

Av.: tricycle électr. Bikelec Eureka 2021, fact. dispo. 2.249€, util. 2 fois, cse. santé qui se dégrade, vend 1.200€ à discuter. 0475-82.92.14 Thesias José Huy. (AU57316)

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)

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..., boudhas, vases, assiettes, plats, estampes, netsukes, meubles, paravents, tous objets anc. ayant rapport avec l'Asie. 02-520.29.39. (DI57243)

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)

Av.: magnif. tableau 108/170 La kermesse flamande signé De Ryck 1936 d'après Tenier Le Jeune 1610-1685, état impecc. 0477-53.37.45. (DI57317)

Av.: 1 table de ping-pong en 2 parties + filet pour le prix de 50€. 0499-14.74.11. (DI57320)

Av.: cse. décès, divers mobiliers, bibelots, vaisselle, verres, couverts, appareils électr. ménag., vélo gymnastique, prix à convenir. 0496-29.39.08. (DI57331)

Av.: Fables de la Fontaine, éd.1868 illustr. G. Doré, bon état, gravures anciennes dont un W. Vaes, catéchisme illustré ancien, photos/demande par sms. 0476-26.10.08. (DI57338)

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)

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)

Dame, cherche une place de garde malade pour pers. âgées, libre, accepte de faire les nuits. 0467-70.80.40 Matabishi Marie. (EM57288)

Mr. pensionné possédant le permis B cherche emploi de chauffeur sur le statut de travailleur indépendant. 0472-39.69.18. (EM57329)

Maçon, carreleur, paveur expérimenté, cherche travail. 0470-25.34.30. (EM57330)

Immobilier

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

Location

Pensionné solvable, soigneux, cherche à louer appart. ou studio dans régions de Florenville ou Chiny. 0479-02.02.57 le soir. (LO57312)

Matériel

Av.: mini scooter pour pers. handicapé, 4 roues, ét. neuf, autonomie 11km/h, vitesse max. 8km/h, à discuter. 061-22.27.60. (MA57313)

Mobilier

Av.: piano droit brun, état impeccable, à accorder + porte partitions musicales, prix à convenir, urgent. 0479-77.53.12. (MO57306)

Av.: grand fauteuil relax électr., différentes positions, coul. beige clair, 130€, très bon état. 0484-85.08.26. (MO57335)

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)

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)

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 (VB57307)

Coxyde, appart. digue de mer, balcon, 2ch., douche ital., tt. conf., mod. et soigné, wifi, dispo et photos sur: pierrardcoxyde.skyrock.com - réserv. 0473-92.13.56. (VB57308)

Gîte àl., 12p., 6ch. et 6 sdb., tt. conf., vue ext. remarquable sur la vallée de l'Ourthe à prox. de La Roche-en-Ardenne. 0495-20.19.50 - www.lequaimonet.be (VB57319)

Duinbergen-Knokke, studio lux., bord lac et 800m mer, 4p., avec acc. pisc., we Pâques: 300€, autres pér. mars ou avril me contacter, accès PMR aisé, ann. comp. ap. accord. 0495-27.01.01. (VB57322)

Ardenne, Valée de la Houille, entre Meuse et Semois, chalet meublé de tourisme classé 2 épis, 4p., we., sem. ou quinz. 061-58.70.29 - roger.baijot@skynet.be (VB57324)

Nieuport, studio meublé digue, 5 ét., asc., vue mer, tv int. divan convert. + 2 lits rabat. 1pers. 100€/nuit + 35€ vac. scol./sem., hors vac. par nuit nett. 0476-39.39.61 - lucmarysemontulet@gmail.com (VB57326)

Coxyde, vue mer, proche digue, appart. récents, 2ch. et 1ch., wifi, grd. conf., possibilité garage. www.appartement-coxyde.be - 0498-12.20.34. (VB57327)

La Panne, appart. digue de mer, 5e ét., 2ch., charge et garage compris, 510€ ou 595€ h-s. + 50€ nettoyage ou 90€ la journée si libre. 082-74.59.12. (VB57328)

Chalet de vacances àl. à Barvaux/Ourthe (Durbuy). 087-88.10.16 - 0497-18.33.41 - andre.maurage@skynet.be (VB57332)

St-Idesbald, appart. vue mer, 1ch., 4p. max, balcon soleil, sem., quinz., pas d'animaux, envoi photos/mail : danmir1946@gmail.com - 0476-49.17.20 - 02-384.11.00. (VB57333)

Middelkerke sur digue, appart. tt. conf., 4p., 1ch., super vue/mer, pkg. priv., tv, wifi, pas d'animaux, ét. impecc., Pâques-avril-mai-juin-juillet-août-sept. 063-44.43.68 - 0473-57.58.24. (VB57334)

La Panne digue, face à la mer, appart. très propre, rdch., situation idéale, 3ch., loc. à la sem., quinz. ou mois, pas d'animaux, photos et tarifs/dem. 056-48.80.14 - 0475-40.39.88. (VB57341)

Bray-Dunes, camp. Perroquet, bung. 36m2, 2ch., 5p., super équip., gde. terr., jard. clôturé, calme, proche plaine de jeux et mer, idéal pour famille, prix 50/65/80€/j. 0477-97.73.54 - j.radoux@gmail.com (dossier). (VB57342)

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)

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

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 6 p dans prop. calme et boisée, vue village, 3 ch av douche et wc, clim, piscine priv. chauf., disponibilité et descriptif sur: lvpdirect.fr (5415217) - 0475/41.15.05. (VF57236)

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)

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)

Roquebrune, Cap-Martin, appt. à 70m mer, 2ch.(4-6p), pkg., 1e qz mai, 1e ou 2e qz juin, 2e qz juillet. 0478-25.86.19. (VF57290)

Roquebrune, Cap-Martin, studio 2p., jardin, pkg., à 70m mer, avril, 1e qz mai, 1e qz juin, août, qz ou mois. 0478-25.86.19. (VF57291).

Saint-Remy-de-provence, appart. 4p., terr. vue Alpilles, pkg., 1e ou 2e qz juin, juillet, août, 1e qz sept. 0478-25.86.19. (VF57292).

Quercy-Dordogne Lotoise, à proximité de Rocamadour, mais. de caractère, 3 à 4p., environnement calme, plein sud, loc./sem. 280 à 360€. 0476-42.11.45. (VF57293)

Drôme provençale, au pied du Mont Ventoux au lieu-dit Hameau de la Garrigue, bastidon 6p., très confortable, nbrx. sports accessibles, nbrx. villages classés et/ou viticoles à visiter, voir sur : www.gites.fr/40939. (VF57300)

Séjour en Corèze, ch. d'hôtes, 2p., 1 sem. en 1/2 pens. 650€, 150€ acompte, rens. mamanleoniilde@gmail.com ou 0033-771.639.283. (VF57305)

Lubéron, St. Maime, mais. provençale 4 faç., tt.cf., 3ch., jard.arb.clôt. 11a., pisc.priv., pkg., terr. b. vue sud, 1.250 à 1.600€/qz. stoffenlm@skynet.be - 010-43.94.68. (VF57310)

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. (VF57323)

Chalet à Foncine Le Haut-Jura, 2ch. + mezza, 2 lits d'1 pers., salon avec divan convert. 1m40, cuis. équip., sdb, wc, terrasse, 1.200€/sem. 1.500€/sem. vac. scol. 0476-39.39.61 - lucmarysemontulet@gmail.com (VF57325)

Calvisson-Gard, à 2 pas de la Provence, maisonnette, 5-6p., 2ch., sdb., ds. rés. gardée, 2 pisc., mini-golf, multisport, entre Nîmes et Montpellier, rég. superbe à découvrir. 0032-495.38.14.73 - blog : http://lemasdesvignes130861.skyrock.com (VF57336)

Provence, Esparron-De-Verdon, maison et studio intégré, àl. tte. la saison, 6-8p., gde. terr., vue lac, wifi, tt. conf. 0475-49.97.64 - 0475-59.34.71. (VF57337)

Proximité Carcassonne, villa tt. confort, 6p., pisc. priv., gd. séjours, airco. 0474-87.93.61. (VF57339)

La Bresse (Vosges), chalet 2ch., 5/7p., vac. scol. 680€/sem., sinon 580€/sem., animaux non admis. 0474-47.17.12 ap. 19h. (VF57340)

Villégiature autre 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)

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. dominiquewagemans@gmail.com - +34-616.134.216. (VA57253)

Sardaigne-Alghero, appart. rdch., 4p., face mer, résid.priv. avec pisc. et pkg., commerces et centre à proximité, 10 min aéroport, libre juillet et 2e quinz. août. 0476-55.50.35. (VA57297)

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. (VA57321))

CHEZ NOUS, ÇA *VIT*

La Mutualité Chrétienne recrute (h/f) :

pour le Luxembourg
> un assistant administratif – Ocarina
CDD

pour Namur
> un animateur-sportif – EnéoSport
CDI

Plus de détails et postulez sur
mc.be/jobs

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.

Offres d'emploi

LE DIOCÈSE DE NAMUR RECHERCHE (H/F) :
> un collaborateur juridique
CDI - temps plein - pour le Service des Fabriques d'église – entrée immédiate
Profil: titulaire d'un baccalauréat en droit - autonome, rigoureux et esprit d'équipe - avoir une connaissance et un intérêt réel pour la vie de l'Église catholique.
Mission: conseiller en matières juridiques, soutenir juridiquement et administrativement les gestionnaires des fabriques d'église.

Infos et envoyez vos candidatures à juancarlos.condecid@diocesedenamur.be

> deux collaborateurs
mi- temps et temps plein - pour le service du Chantier Paroissial
Profil: capacités de travail en équipe, d'animation, de rédaction - maîtrise des outils informatiques – voiture – formation théologique de base acquise ou à acquérir - assistant paroissial, rémunéré par le SPF justice.
Mission: en équipe, dynamiser et accompagner les paroisses et développer les unités pastorales.

Infos et envoyez vos candidatures à francoise.hamoir@diocesedenamur.be

MMI ASBL RECHERCHE POUR LA RÉSIDENCE SAINT-FRANÇOIS À SOIGNIES (H/F):
> un neuropsychologue – référent démence
CDI – temps partiel (19h) – poste libre

Plus de détails sur www.asbl-mmi.be/fr/emplois

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.
FSC www.fsc.org MIXTE Issu de sources responsables FSC® C022211
Une erreur dans votre adresse postale ? Signalez-le via mc.be/journal ou au 081 81 28 28.

Patrimoine

Anniversaire remarquable pour la collégiale de Lobbes

La plus vieille église de Belgique se trouve à Lobbes : la collégiale Saint-Ursmer. Précieux témoignage de l'art carolingien, elle fête cette année ses 1.200 ans. Le moment idéal pour (re)découvrir ce joyaux cultuel et culturel belge.

© Gabriel Delval

En s'approchant de la ville, la collégiale Saint-Ursmer de Lobbes est visible de loin car elle est juchée sur une colline, avec à ses pieds, la vallée de la Sambre. Surnommée Lobbes la savante, la cité doit sa réputation aux moines érudits de l'ancienne abbaye Saint-Pierre. L'histoire de la collégiale est étroitement liée à celle de l'abbaye qui se trouvait en contre-bas. De cette abbaye bénédictine fondée en 654, il ne reste malheureusement que l'ancienne ferme abbatiale, une aile d'anciens corps de métiers et les communs de l'abbaye transformés aujourd'hui en hôpital, le reste ayant disparu à la Révolution française.

> Pour marquer l'année du jubilé, les habitants et les artisans de la région se sont mobilisés.

Le premier évêque de Lobbes est Ursmer (ou Ursmar ou Ursmarus), originaire de Floyon (au nord de la France), en fonction de 689 à 713. *"Il a été ordonné évêque par le pape Serge 1er et fut envoyé par lui pour évangéliser le nord de la France et la Belgique"*, relate Francois De Nève, sacristain de la Collégiale. La construction de l'église, débutée sous le règne de Charlemagne, se termina en 823 et servit de nécropole à l'abbaye. *"On y enterrait donc les moines, c'est pour cette raison qu'en se promenant dans la collégiale, on y voit encore les inscriptions des pierres tombales sur le sol,* précise Francois De Nève. *Saint Ursmer a été canonisé et l'élévation de ses reliques a eu lieu le 26 mars 823. Il s'agit de l'exposition du corps du saint ou de ses reliques dans un reliquaire. L'église lui est alors dédiée."* Cent-cinquante ans plus tard, elle fut dirigée par un collège de chanoines et devint une collégiale.

Au fil du temps, le bâtiment s'agrandit et se transforme. Les parties les plus anciennes de l'église datent du 9e siècle. En descendant quelques marches, on accède à la crypte datant de la période romane (11e siècle) où sont exposés les sarcophages mérovingiens des saints Ursmer et Ermin (le successeur d'Ursmer). Le bâtiment a été classé en 1943 et la dernière restauration majeure a été effectuée en 2003.

En lien avec 11 autres églises

En Hainaut belge et français, on retrouve six paroisses dédiées au moine bénédictin ainsi que quatre en Flandre orientale, une en Brabant flamand et une dans le Luxembourg belge. *"Ces lieux sont liés l'un à l'autre,* raconte le sacristain. *Dans l'église Saint-Ursmar d'Eppe-Sauvage, au nord de la France, on peut admirer une belle fresque peinte sur le mur représentant l'abbaye de Lobbes, par exemple."* Ces différentes paroisses mettront à disposition leurs statuaires, leurs tableaux, leurs reliquaires et d'autres objets en lien avec saint Ursmer afin de présenter une exposition inédite (voir l'encadré sur les activités du jubilé). *"Les visiteurs pourront entre autres admirer une statue d'Ursmer du 15e siècle d'Ormeignies et un retable d'Eppe-Sauvage,* détaille François De Nève. *Lors de la procession en avril, toutes les délégations Saint-Ursmer de Belgique et de France seront représentées."*

Pour marquer l'année du jubilé, les habitants et les artisans de la région se sont mobilisés. *"Un sculpteur sur bois thudinien réalise en ce moment une statue afin de l'offrir à la paroisse,* se réjouit le sacristain. *Elle sera magnifique : d'une hauteur d'environ 1m60, Saint Ursmer tient un livre dans sa main et sur celle-ci est posée une reproduction de la collégiale."*

À quelques pas de l'édifice, un autre lieu vaut le coup d'œil : le Jardin de Folcuin. Des bénévoles et passionnés ont souhaité réaménager un jardin médiéval, présent dans toutes les abbayes. Il remplissait deux fonctions : utilitaire, pour soigner le corps, et méditatif, pour apaiser et élever l'esprit. Ouvert au public depuis 2000, le jardin a été baptisé en l'honneur d'un abbé érudit du 10e siècle, Folcuin de Lobbes. On y trouve un potager, des plantes médicinales, des fleurs cultivées pour les nécessités du culte religieux et des arbres fruitiers. Des activités y sont également organisées en toute convivialité.

// SANDRINE COSENTINO

Les activités du 1.200e anniversaire de la collégiale Saint-Ursmer

- Le **mardi 18 avril** à 18h : Célébration en intention de prière pour les 1.310 ans du décès de saint Ursmer
- Le **dimanche 23 avril** à partir de 9h : Procession dans les rues de Lobbes avec les délégations Saint-Ursmer de Belgique et de France et célébration en l'honneur de la fête de saint Ursmer présidée par Monseigneur Guy Harpigny, évêque de Tournai
- Du **vendredi 28 avril** au **dimanche 7 mai** : Exposition exceptionnelle dans la collégiale autour de la figure de saint Ursmer avec des œuvres provenant de Belgique et de France • tous les jours de 10h à 18h • 2,50 € (gratuit pour les - de 12 ans)
- Du **dimanche 18 juin** au **dimanche 8 octobre** : L'exposition sera présentée à l'espace muséal Chasha de l'abbaye de Bonne-Espérance, rue Grégoire Jurion 22 à 7120 Vellereille-les-Brayeux • visite libre tous les dimanches de 14h30 à 18h • visite guidée les dimanches à 15h sans réservation • 2,50 € (gratuit pour les - de 12 ans) • visite possible pour les groupes sur réservation du samedi 13 mai au dimanche 3 décembre
- Un **livre** répertoriant toutes les œuvres de l'exposition sera édité (disponible au plus tard en septembre)
- Le **samedi 24 juin** dès 10h : Pèlerinage d'un jour à Lobbes la savante et à Aulne la riche • circuit de ramassage à Tournai, Mons, La Louvière et Charleroi • 75 €
- Durant le **mois de juin** (date à préciser) : Concert d'orgue en la collégiale
- Durant **l'été** (date à préciser) : Rallye pédestre, vélos et/ou voitures anciennes sur les pas d'Ursmer • départ de Floyon (France, Avesnois) et arrivée à Lobbes en 1 ou 2 jours selon choix
- Durant **l'été** (date à préciser) : Apéritif paroissial et musical devant la collégiale
- Le samedi 24 septembre à 10h : Célébration de clôture de l'année jubilaire par le Cardinal-légat du Pape François et le Nonce apostolique Franco Coppola

Plus d'infos et réservations : upsh.info/collegiale-de-lobbes-1200-ans • 0472 74 33 18 • deneve.f@gmail.com

Patrimoine

Un petit béguinage en excellent état

En face de la collégiale Saints-Pierre-et-Guidon à Anderlecht se trouve un ensemble architectural historique : le béguinage d'Anderlecht. Après plusieurs années de rénovation, les curieux ont la possibilité de visiter ce lieu classé, avant sa réaffectation en espace muséal.

Pour y accéder, il faut emprunter un petit chemin en pavé qui contourne les bâtiments. En entrant dans la cour, on se retrouve face à un puits du 18e siècle et un châtaignier, avec une vue sur la collégiale Saints-Pierre-et-Guidon. De part et d'autre, deux bâtiments peints en blanc attendent les visiteurs. *"Nous pouvons admirer aujourd'hui un ensemble datant essentiellement du 18e siècle en brique et en pierre"*, commente Paulo Charruadas, archéologue à urban.brussels et à l'ULB. Pour connaitre les secrets de ce béguinage, il faut entrer dans l'aile droite. *"Le béguinage a été créé en 1252,* raconte l'historien. *Mais on ne sait pas exactement où les béguines vivaient car la maison a disparu. Au milieu du 15e siècle, ce bâtiment de droite a été construit en pans de bois (colombages) et on peut encore observer une partie de cette ossature en bois."* Les scientifiques ont pu déterminer qu'il s'agissait de poutres en frêne et en merisier provenant du verger des béguines, datées entre 1435 et 1460.

À l'époque médiévale, ce type de construction était extrêmement banal. *"Il y avait des centaines de béguinages dans le nord de la France, en Belgique, aux Pays-Bas et en Allemagne,* relate Paulo Charruadas. *Mais la grande majorité a disparu. Par un concours de circonstances assez favorables, on a conservé ce béguinage en excellent état, avec des archives extrêmement complètes et des comptes de construction."* Ce qui rend cet ensemble architectural si remarquable aujourd'hui.

Le béguinage a connu plusieurs phases de transformations au 18e siècle. L'aile gauche est alors construite. *"Les murs extérieurs de l'aile droite en pans de bois vont être remplacés par de la brique et de la pierre,* précise l'archéologue. *Les colombages intérieurs vont par contre être conservés. Les photos de la fin du 19e siècle montrent également que le béguinage était de couleur blanche."* Lors de la rénovation de 2013, il est alors décidé de redonner aux murs extérieurs cette couleur grâce à une technique typiquement belge basée sur de la peinture à la chaux : le chaulage. Ce procédé a également permis de protéger les briques d'époque.

En retournant dans la cour par laquelle on est entré, on aperçoit la rue en contrebas. *"La rue du Chapelain a été décaissée à la fin du 19e siècle,* affirme Paulo Charruadas. *Le niveau de sol primitif était au niveau de la cour du béguinage et d'une des portes de l'église juste en face. Les béguines entraient et sortaient par un portail construit dans les années 1630, en vis-à-vis d'un portail de l'église, ce qui leur permettait d'aller directement aux offices."*

En 1797, sous l'occupation française, le béguinage fut fermé et les bâtiments ont été utilisés comme hospice pour femmes indigentes. Un peu plus de 130 ans plus tard, le lieu, en état de délabrement, fut sauvé par un érudit local, Daniel Van Damme. Une nouvelle scénographie muséale se prépare pour 2024 et mettra en avant l'histoire du lieu.

// SC

© Jonathan Ortegat - Erasmus House and Beguinage museums

Une nouvelle scénographie muséale se prépare pour 2024 et mettra en avant l'histoire du lieu.

>> Plus d'infos : 02 521 13 83 • erasmushouse.museum • Adresse : rue du Chapelain 8 à 1070 Anderlecht • Visites : ouvert au public chaque 1er dimanche du mois (le 2 avril, le 7 mai, le 4 juin, le 2 juillet, le 6 août) • gratuit et sans réservation • visite libre de 10h à 17h • visite guidée à 14h

éditorial

Le vieillissement n'est pas un marché !

Alexandre Verhamme // Directeur général MC

Le groupe Orpéa annonce la fermeture de maisons de repos en Belgique pour des raisons économiques. Une actualité qui nous rappelle, une fois de plus, que la santé est trop importante pour la laisser être gouvernée par les intérêts mercantiles.

Nous y consacrions notre édito il y à peine plus d'un an : en janvier 2022, le scandale Orpéa éclatait en France ("Remettre l'humain au cœur des maisons de repos", *En Marche*, 23 février 2022). Économies réalisées sur le dos des résidents, repas et soins au rabais, épuisement du personnel poussé à bout, le tout pour maximiser les bénéfices… Dans un livre au titre éloquent – "Les fossoyeurs" – le journaliste d'investigation Victor Castanet révélait comment la loi du profit pouvait déraper jusqu'à entraîner des maltraitances graves.

En février, le groupe Orpéa, un géant coté en bourse qui compte un millier d'établissements dans 23 pays, annonçait la fermeture de 10 maisons de repos en Belgique : 7 à Bruxelles et 3 en Flandre. Ces fermetures ne découlent pas directement d'un scandale lié à des cas de maltraitance, comme cela a été exposé dans les Ehpad en France, mais pour cause de "réorganisation". Depuis la publication de l'enquête de Victor Castanet, la situation financière de ce leader du secteur s'est dégradée en même temps que sa réputation. Et depuis la crise du coronavirus, le taux d'occupation des maisons de repos a chuté de manière générale. Aujourd'hui, encore plus qu'hier, entrer en maison de repos fait peur…

"Tant que nous ne sommes pas à 90 % de taux d'occupation, nous ne pouvons pas gagner notre vie et nous sommes à 66 %", expliquait Olivier Van Houtte, le CEO d'Orpea Belgique sur les ondes de la RTBF, à propos de ce qui est pudiquement présenté par le groupe comme un "plan de regroupement". Doux euphémisme pour ce qui représente, pour les quelque 600 résidents concernés, rien de moins qu'un déracinement ! Certes, ces résidents seront relogés dans des maisons du groupe. La réglementation bruxelloise prévoit d'ailleurs qu'une maison de repos ne peut fermer qu'à condition de trouver une solution de relogement pour ses résidents sur le territoire dans des conditions équivalentes. Mais changer de maison de repos, c'est aussi quitter un quartier où l'on a parfois bâti une vie, des membres du personnel qui vous ont accompagné pendant des années, des voisins de chambrée et tout un tissu social qui contribue à votre santé.

Face au défi du vieillissement

Le vieillissement de la population, c'est comme le réchauffement climatique : c'est annoncé et en cours. Il faut agir aujourd'hui. À la MC, le bien-être des aînés est au cœur de notre action, que ce soit à travers l'action de nos mouvements (Énéo), nos activités d'entrepreneur social, ou dans nos combats politiques. À ce titre, il nous paraît essentiel de développer et renforcer tout ce qui participe à favoriser l'autonomie des personnes âgées : aides et soins à domicile, adaptation de l'habitat, téléassistance, convalescence, structures d'accueil de jour… La plupart de ces services affrontent pourtant de lourdes difficultés financières. Pour certains, des réductions de service sont même envisagées quand ce ne sont pas carrément des fermetures, faute de soutien suffisant des pouvoirs publics.

Pour un certain nombre de personnes, arrivera un moment où il ne sera plus possible de vivre de manière autonome dans leur logement. À ce moment-là, il est crucial que des établissements d'accueil et d'hébergement pour aînés, de qualité et accessibles financièrement, soient disponibles.

La crise sanitaire et le scandale Orpéa ont démontré, une fois encore, la nécessité de transformer ces lieux de soins en des lieux de vie et répondre aux besoins exprimés par les personnes âgées : se sentir en sécurité, moins seules, écoutées et prises en considération, rester maîtres de leurs choix et voir leurs proches le plus souvent possible. Les maisons de repos doivent aussi s'ouvrir vers le monde extérieur, s'ancrer dans le quartier et le tissu associatif en favorisant les partenariats avec les acteurs locaux (crèches, écoles, potagers collectifs, association d'habitants, etc.)

L'actualité autour d'Orpéa a démontré les limites sérieuses du modèle lucratif appliqué aux soins de santé et à l'aide aux personnes. Auriez-vous envie de confier vos enfants à une crèche cotée en bourse ? De séjourner dans un hôpital qui fait partie d'une multinationale ? De consulter dans un cabinet dentaire qui doit rétribuer ses actionnaires ? L'enjeu des soins pourrait devenir secondaire par rapport aux enjeux de profit. Et il n'est pas question ici d'un débat relatif à la bonne gestion, ce qui reste une évidence.

En Région wallonne, la part du secteur privé dans les maisons de repos est limitée par la législation à 50 % des places ; des discussions sont toujours en cours sur les normes de qualité. De son côté, la Région bruxelloise prévoit une ordonnance s'inspirant des mêmes limites pour les places réservées au secteur commercial et d'autres mesures pour améliorer le bien-être des résidents. La MC s'est battue pour ces avancées et continue à se mobiliser pour que demain, entrer en maison de repos ne soit plus un choix contraint. Il est temps d'atterrir et de réguler plus en avant le secteur. La MC en appelle aux responsables politiques pour que les différentes initiatives prises dans la foulée du scandale Orpéa aboutissement et que les recommandations du terrain, des mutualités et des experts se traduisent dans les faits.

Ça se passe

// Spa Nivezé

Dépaysez-vous à deux pas de chez vous. Venez profiter de magnifiques vacances ou de séjours thématiques au centre Séjours & Santé Spa Nivezé, centre de convalescence et de vacances de la MC. Profitez de la promotion suivante: Promos "Semaine Santé & Bien-être" : séjour spécialement conçu pour garder la forme. Du 30 avril au 7 mai : 649 EUR • Du 11 juin au 18 juin : 649 EUR. Le prix - par personne et par semaine - inclut le logement, la pension complète (trois repas par jour) et les activités programmées.
Lieu : Domaine de Nivezé, route du Tonnelet 76 à 4900 Spa
Réservations : 087 79 03 13 ou 087 79 00 00 • promo@niveze.be
Retrouvez toutes nos promotions sur niveze.be
Suivez nos animations sur facebook.com/domainedeniveze

// WSM et les 20 km de Bruxelles

Le dimanche 28 mai se dérouleront les 20 km de Bruxelles. L'occasion pour vous de courir ou marcher… et de vous joindre à WSM car nous serons évidemment dans la course. Cette année, nous soutenons les jeunes du Pérou. Notre partenaire, l'organisation de jeunesse JOC Peru organise des formations professionnelles en poterie, sérigraphie textile et culture de légumes biologiques pour les jeunes Péruviens des communautés. Ceux-ci apprennent également comment créer une micro-entreprise. La JOC fournit des conseils, aide à la recherche d'un atelier approprié et donne un coup de pouce financier pour l'achat de matières premières et de matériaux de travail. Un soutien qui aide véritablement les jeunes des communautés à vendre leurs produits, produits dont les bénéfices leur permettront de financer leurs futures études. Le projet de la JOC Peru peut aider les jeunes à construire leur futur. Voulez-vous vous joindre à nous ? Ensemble, nous allons récolter 12.500 euros, pour former 80 jeunes et soutenir leurs huit micro-entreprises. Nous vous demandons de réunir un minimum de 40 euros de parrainage.
Prix : 25 euros + 40 euros de parrainage minimum
Inscription : 0477 44 11 53 • actions.wsm.be/

// Imagésanté

Imagésanté 2023 aura lieu du 27 mars au 1er avril. L'objectif : promouvoir la santé par le biais de l'image, d'une dizaine d'émissions télévisées sur des sujets liés à la santé et d'un Campus regroupant de nombreuses activités d'éducation et de promotion de la santé, à savoir des ateliers réservés aux étudiants et des retransmissions d'opérations chirurgicales en direct. Au programme également : 22 documentaires en compétition provenant des quatre coins du monde. Toutes ces projections sont ouvertes au grand public ; certaines seront suivies de rencontres avec les équipes des films et/ou avec des spécialistes de la santé, en partenariat avec des associations concernées.
Lieu : Liège : Cité Miroir, CHU Liège, Le Sauvenière, Churchill des Grignoux
Infos et programme : imagesante.be/fr/festival-du-film/ • imagesante.be

// Les femmes en situation d'handicap

Horizon 2000 organise le jeudi 30 mars de 9h à 12h une matinée d'échanges sur la thématique : "Comment est-ce que je me réalise en tant que femme ?" Cette matinée d'échanges est destinée aux femmes en situation de handicap, les associations ou services d'aide à la personne handicapée et aux professionnels dans le secteur de l'aide ou de l'accompagnement des femmes qui pourraient être en situation de handicap. Les questions abordées autour du thème de la femme et du handicap : quels sont les obstacles rencontrés ? Comment vivre sa féminité ? L'émancipation ? Le consentement ? Les violences ? Animation du débat par Lucie Bausier, formatrice à Horizon 2000, accompagnée de personnes ressources. Gratuit.
Lieu : Maison du Hainaut, quai Arthur Rimbaud 20 à 6000 Charleroi
Infos et inscription obligatoire : 071 31 27 19 • info@h2000.be

// Spiritualités en milieux de santé : quel avenir ?

Le RESSPIR (Réseau Santé, Soins et Spiritualités) organise un colloque international et interdisciplinaire qui aura lieu les 12, 13 et 14 avril. Objectif : promouvoir au sein de nos sociétés la compréhension, la reconnaissance et l'intégration de la spiritualité dans les milieux de la santé. Les participants ont la possibilité de s'inscrire pour une, deux ou trois journées en présentiel ou en distanciel. Une grande soirée aura lieu le mercredi 12 avril à 20h avec la projection en avant-première de la saison 2 de la web-série pédagogique "Respire".
Prix : en fonction de la participation aux journées
Lieu : Louvain-la-Neuve
Infos et inscriptions : 0493 24 88 04 • resspir.org