MC. Avec vous pour la vie.

en marche

Bimensuel
N° 1713
20 avril 2023

Bureau de dépôt Liège X - P701300

© Adobestock

Troubles dys : et les adultes ?

PAGE 5

Santé mentale

Grandir avec un cerveau différent... sans le savoir

De nombreux adultes ignorent encore qu'ils sont atteints d'un trouble de l'attention ou de l'apprentissage. Quel impact a eu ce non-diagnostic sur leur parcours ? Est-ce encore utile de prendre en charge ces troubles à l'âge adulte ?

PAGE 5

© AdobeStock

Maternité

Des inégalités dès la naissance

Une étude de la MC montre que les bébés des mères BIM risquent davantage d'être hospitalisés dès la sortie de la maternité.

PAGE 3

Vie pratique

Ça balance pas mal au printemps...

L'heure du "grand nettoyage" est aussi, bien souvent, celle du tri et du rangement. Et si mettre de l'ordre chez soi était une manière de puiser une énergie nouvelle pour faire face aux défis quotidiens des familles et aux étapes importantes de la vie ?

PAGE 9

Énergie

Choisir parmi les contrats à prix variable

Depuis quelques temps déjà, les fournisseurs d'énergie – à l'exception d'un ou deux – ne proposent plus que des contrats à prix variables. Comment faire un choix parmi eux ? *En Marche* vous conseille.

PAGE 2

Conseils énergie

Choisir parmi les contrats à prix variable

Depuis quelques temps déjà, les fournisseurs d'énergie – à l'exception d'un ou deux – ne proposent plus que des contrats à prix variables. Comment faire un choix parmi eux ?

© AdobeStock

Le principe d'un contrat à prix variable est que le prix du gaz ou de l'électricité varie en fonction d'une formule d'indexation dont un des paramètres est un indice boursier. Au moment de la facture de régularisation, le fournisseur prend les différents indices boursiers qu'il pondère en fonction d'une courbe prédéfinie. Par exemple, pour un ménage qui a une consommation de 18.000 kWh de gaz, le fournisseur répartit cette consommation mois par mois (18% en janvier, 15% en février, 13% en mars, 7% en avril, 4% en mai…) (1). Ensuite, pour chaque mois, il applique le prix défini par sa formule. On le voit, c'est assez complexe. Dès lors, comment faire pour choisir un contrat à prix variable ?

C'est là que les choses se compliquent encore. Les contrats à prix variables se distinguent entre eux par leur formule. En synthétisant, toutes les formules se ressemblent. Elles peuvent se résumer comme suit : A+ (B X C). A est un montant fixe (4,86 centimes par exemple) auquel on ajoute une cotation boursière C que l'on multiplie par un indice (0,105 par exemple) (c'est le B). Comparer les parties chiffrées est assez simple, il suffit de regarder les chiffres les moins élevés. En revanche, comparer l'indice boursier est beaucoup plus ardu. Pour donner une idée de prix, les fournisseurs mentionnent sur leur carte tarifaire le dernier indice boursier connu. Cependant, ils se basent sur des indices boursiers pris à des moments différents. Certains se basent sur le mois en cours, d'autres sur le trimestre en cours, d'autres encore sur le trimestre précédent. Résultat : le consommateur se retrouve à comparer des pommes avec des poires et peut se faire avoir. C'est d'autant plus vrai lorsque les prix évoluent très fort et très vite. C'est le cas actuellement. Et donc cela peut tout changer.

Par exemple, en août 2022, les prix ont augmenté très fort. Cette augmentation s'est répercutée sur les fiches tarifaires de septembre pour les contrats indexés mensuellement. En revanche, pour les contrats indexés trimestriellement, les fiches tarifaires n'ont pas mentionné d'augmentation puisque c'est la moyenne des cotations du trimestre précédent (bien moins élevée) qui a été utilisée. Mais le prix mentionné à ce moment-là n'est qu'indicatif. Le prix réel facturé par le fournisseur ne sera connu qu'à la fin du trimestre. Ainsi, lorsqu'on compare le prix mensuel avec un prix trimestriel, on pense que le premier est beaucoup plus cher. Alors qu'en réalité, il n'en est rien.

Utilisez les comparateurs de prix en ligne qui disposent du label de qualité de la CREG.

Mais alors comment faire ?

Tout d'abord, il faut être conscient du problème et choisir sa méthode de comparaison. Ce choix est proposé dans les comparateurs labellisés par la Commission de régulation de l'électricité et du gaz (CREG). La CREG propose comme méthode de regarder les prix futurs, c'est-à-dire les prix auxquels on peut acheter aujourd'hui l'électricité ou le gaz pour les prochains mois. On voit alors comment se comportent les contrats dans le futur et faire un choix sur cette base-là. Attention que le résultat obtenu n'est pas le prix qui sera facturé.

L'autre méthode – réalisée par Infor GazElec – est de replacer tous les contrats sur la même temporalité dans le passé. Par exemple, regarder le prix du trimestre passé. Là, nous sommes certains de connaitre le prix valable pour tous les contrats variables. Attention : cela ne dit rien sur le prix futur qui sera à payer. Dans les deux méthodes, cela donne un classement. On peut se dire que tel ou tel contrat se comporte mieux que tel ou tel autre. À noter que les comparateurs de prix sur internet qui ne sont pas labellisés par la CREG se basent sur le dernier prix connu du fournisseur. Comme on l'a vu plus haut, cela fausse la comparaison puisque les indices boursiers ont des temporalités différentes. Mais comment savoir ce qu'il faudra payer ? C'est là que ça devient très compliqué. Avec la volatilité des prix que nous connaissons, c'est impossible à prévoir. Cependant, plusieurs fournisseurs ont bien développé un espace client sur leur site internet et il est possible d'introduire ses index régulièrement. Le fournisseur recalcule alors la mensualité pour qu'elle soit au plus proche de la réalité.

Utiliser des comparateurs labellisés

Dans tous les cas, n'hésitez pas à comparer le contrat énergétique que vous avez conclu avec l'offre du marché. Il y a des grandes différences entre les contrats variables, parfois même chez un même fournisseur. Utilisez les comparateurs de prix en ligne qui disposent du label de qualité de la CREG (2) et prenez la méthode de la CREG.

// NICOLAS PONCIN, INFOR GAZELEC

>> Besoin d'aide pour vous accompagner dans vos démarches en matière d'énergie ? N'hésitez pas à contacter :
- À Bruxelles : Infor GazElec, centre d'information bruxellois pour les consommateurs d'électricité et de gaz • 02 209 21 90 • info@gazelec.info • inforgazelec.be
- En Wallonie : Énergie Info Wallonie, service associatif de soutien aux consommateurs wallons d'énergie • 081 24 70 10 • info@energieinfowallonie.be • energieinfowallonie.be

(1) Données pour 2022 fournies par Synergrid, porte-parole du secteur des gestionnaires de réseaux de gaz et d'électricité en Belgique.
(2) Creg.be (prix et tarifs)

Conseils juridiques

Préserver les liens entre grands-parents et petits-enfants

S'écrire, se voir, avoir des contacts réguliers… Les grands-parents ont le droit d'être en relation avec leurs petits-enfants. Ce droit est garanti si les relations sont dans l'intérêt de l'enfant.

© AdobeStock

Les grands-parents ont le droit d'établir ou de maintenir une relation avec leurs petits-enfants. C'est ce qu'on appelle "le droit aux relations personnelles des grands-parents". Mais ce droit n'est pas automatique. Il faut évaluer concrètement dans chaque situation si les relations avec les grands-parents sont dans l'intérêt de l'enfant. Elles doivent offrir à l'enfant un soutien affectif, être utiles à son équilibre et contribuer positivement à son développement personnel. La séparation des parents ou le décès d'un ou des parents ne change rien au droit des grands-parents.

Si la médiation ne résout pas le conflit, les grands-parents peuvent demander au juge de la famille de décider.

Sans remplacer l'autorité parentale

Attention, le droit aux relations personnelles des grands-parents ne remplace pas l'autorité parentale des parents. Seuls les parents légaux ont l'autorité parentale et peuvent prendre toutes les décisions qui concernent leurs enfants. Les grands-parents ne peuvent pas intervenir dans ces décisions. Si les grands-parents estiment que les petits-enfants se trouvent en danger à cause des décisions prises par leurs parents, ils doivent activer les mécanismes de protection de la jeunesse (aide volontaire ou contraignante). Pour cela, les grands-parents peuvent demander l'intervention du service d'aide à la jeunesse (SAJ) ou s'adresser au Procureur du Roi.

Et si on n'est pas d'accord ?

Si les parents refusent aux grands-parents tout contact avec leurs petits-enfants, les grands-parents ont deux possibilités. Tout d'abord, les grands-parents peuvent faire appel à un **médiateur** (1) pour trouver une solution amiable. Une solution négociée a souvent plus de chance d'être respectée par toutes les personnes concernées, plutôt qu'une décision imposée par le juge. Si la médiation ne résout pas le conflit, les grands-parents peuvent demander au **juge de la famille** de décider. Ils doivent s'adresser au tribunal de la famille du domicile de l'enfant. En principe, le juge accorde le droit aux relations personnelles aux grands-parents. Il refuse d'accorder ce droit uniquement si la relation avec le grand-parent est contraire à l'intérêt de l'enfant. Dans son jugement, s'il accorde le droit, le juge organise très concrètement comment, où et à quelle fréquence s'exerce le droit aux relations personnelles. Chaque situation est différente et particulière. Le juge décide au cas par cas. Par exemple, il peut décider que le grand-parent peut :

- héberger le petit-enfant mineur 1 week-end par mois,
- s'en occuper 1 mercredi sur 2,
- lui rendre visite,
- faire des activités avec lui,
- lui parler au téléphone,
- prévoir la rencontre dans un espace-rencontre à des jours et des heures déterminés.

Et les autres membres de la famille ?

D'autres personnes que les grands-parents ont aussi droit à des relations personnelles :

- Les frères et sœurs entre eux.
- Les personnes qui ont un lien d'affection particulier avec l'enfant (arrière grand-parent, oncle, tante, parrain, marraine, etc.).

Tout dépend de la situation concrète. Si le juge doit se prononcer, il décide au cas par cas

// ZOÉ VANDEVELDE, ASBL DROITS QUOTIDIENS

>> Pour en savoir plus, consulter droitsquotidiens.be (rubrique famille).

(1) Certains plannings familiaux proposent de la médiation familiale. Il est aussi possible d'être mis en relation avec un médiateur via la plateforme "Conflicool" (conflicool.org). Enfin, il existe une commission fédérale de médiation qui rassemble les médiateurs agréés (cfm-fbc.be).

Maternité

Inégalités de santé : impact sur les réadmissions des bébés

Les nouveau-nés dont les mamans sont bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM) ont plus de risques d'être réhospitalisés, montre une nouvelle étude de la MC (1). La preuve que les inégalités de santé commencent dès la naissance.

Loin d'être un scoop : être dans une situation socio-économique défavorable augmente les chances de connaître des soucis de santé et ce, dès la naissance – peu importe l'état de santé des parents d'ailleurs. Dans une récente étude, la MC s'est intéressée aux nouveau-nés réadmis à l'hôpital dans les 30 jours après leur naissance en fonction de différentes variables comme le statut socio-économique, la grossesse potentiellement à risque, le suivi postnatal, le type d'accouchement ainsi que la durée de séjour. Résultat : Sur près de 179.055 accouchements, 10.543 réadmissions de nouveau-nés ont été recensées sur la période 2015 – 2019. Parmi ces réadmissions, on constate que les bébés BIM ont plus de chance d'être réadmis et ce, indépendamment des autres facteurs. *"Posséder le statut BIM est un facteur aggravant le risque de réadmission en hôpital dès la naissance puisque les nouveau-nés BIM ont un taux de réadmission significativement plus élevé de l'ordre de 30 %, par rapport aux bébés non BIM (écart relatif entre 5,7 % et 7,7 %)"*, déclare Gauthier Vandeleene, chercheur au service d'études de la MC. Si, à première vue, la différence n'est pas énorme, elle indique néanmoins une inégalité non négligeable.

Sur près de 179.055 accouchements, 10.543 réadmissions de nouveau-nés ont été recensées sur la période 2015 - 2019.

Les causes de réadmission sont multiples : dans la plupart des cas, ce sont des problèmes liés à la jaunisse ou à des troubles alimentaires. Selon la saison, il y a aussi des retours à l'hôpital à cause d'infections respiratoires. Plus rarement et indépendamment de la précocité de la sortie, des infections bactériennes (infections urinaires, septicémie) ou des maladies chroniques dépistées en période néonatale (maladie du métabolisme, malformations cardiaques congénitales) peuvent expliquer un retour du nourrisson à l'hôpital. Hormis pour les cas de jaunisse et de troubles alimentaires, on peut supposer qu'une maman plus vulnérable socialement (ex : en situation de mal-logement, seule ou sans implication du conjoint), psychologiquement (ex : en dépression) et médicalement a plus de chance de rencontrer des problèmes durant et après sa grossesse, de même pour son bébé, s'ils ne sont pas suivis.

Rester plus longtemps ou pas à l'hôpital

La décision de raccourcir la durée de séjour à l'hôpital après un accouchement prise en 2015 par l'ancienne ministre de la Santé, Maggie De Block, a été vivement critiquée à l'époque. Les données des réadmissions récoltées par la MC apportent de la nuance a *posteriori* : le temps passé à l'hôpital n'est pas significativement lié au risque de réadmission. En d'autres termes, les statistiques montrent que ce n'est pas un facteur influençant le risque de réadmission. *"Par contre, la décision du retour au domicile doit être prise après concertation entre les médecins et les parents et tenir compte des facteurs sociaux. La maman doit se sentir bien et suffisamment rassurée pour retourner chez elle"*, souligne Hervé Avalosse, chercheur au service d'études de la MC.

Un accompagnement pluriel indispensable

Si les réadmissions des bébés en hôpital touchent les nouveau-nés BIM et non BIM, il est indispensable de mettre en place un suivi médical, psychologique et social autour de la maman avant, pendant et après sa grossesse. *"En tant que pédiatre, nous devons être conscients de la fragilité des patientes et être d'autant plus attentifs à les suivre correctement. Par exemple, en s'assurant que les parents viennent aux consultations ou les informer des possibilités de suivi qu'on met en place, quelle que soit leur situation,* insiste le Dr Aline Vuckovic, pédiatre néonatalogiste à l'Hôpital universitaire des enfants Reine Fabiola de Bruxelles (Huderf). *À la maternité du CHU Brugmann — hôpital avec lequel nous travaillons étroitement, les nouveaux-nés issus de familles dépendantes du CPAS ou sans mutualité ne sont pas éligibles à une sortie précoce. Par ailleurs, toutes les mères bénéficient d'un suivi par une sage-femme (6 passages à domicile si mutualité, rendez-vous chez une conseillère en lactation si pas de mutualité) et tous les nouveau-nés doivent être revus dans les 7 à 10 jours par un pédiatre."*

L'Inami a d'ailleurs mis en place la plateforme *"Born in Belgium"* (2), un outil permettant d'identifier les facteurs de vulnérabilité psychosociale d'une femme enceinte et proposer un trajet de soins sur mesure pour elle et son enfant. Si de nombreux hôpitaux opèrent déjà de tels trajets, ils ne sont pour autant pas systématisés. Or, les appliquer dans toutes les structures de soins permettrait indéniablement de diminuer les inégalités de santé, selon les chercheurs de la MC.

// SORAYA SOUSSI

(1) L'étude "Les inégalités de santé commencent dès la naissance" d'Hervé Avalosse et Gauthier Vandeleene est à lire dans le n°5 de *Santé & Société* ou sur mc.be/actualite/santeetsociete.
(2) borninbelgiumpro.be

© Adobestock

À suivre

Même pas peur du papotage

Dans une société où nous gardons de plus en plus souvent nos yeux rivés sur nos écrans, il est devenu rare de bavarder avec des inconnus, juste quelques minutes, pour le plaisir d'échanger. Une activité pourtant bénéfique pour les êtres sociaux que nous sommes.

© AdobeStock

Pendant une journée entière, une adolescente américaine, Sophia Gutierrez Boker, a discuté avec des gens dans le métro new-yorkais en posant chaque fois la même question : *"Si ce métro pouvait vous emmener n'importe où, où iriez-vous ?"*. C'était quelques mois avant la pandémie du Covid-19. Elle partage son expérience dans une conférence TEDx (1). *"Je pense que beaucoup de gens me trouvaient ridicule et me fuyaient comme si j'avais la grippe. Ceux avec qui j'ai pu entamer une discussion m'ont apporté des réponses fascinantes."* Avec plus de 200 contacts réalisés tout au long de sa journée, elle a quelques anecdotes à raconter. *"Une vieille dame souhaitait que le métro l'emmène sur Mars. Passionnée d'astronomie depuis toute petite, elle voulait voir par elle-même les possibilités de vie sur la planète rouge."*

Dans les files aux caisses, dans les salles d'attente, dans les cafés… C'est un fait, les gens se parlent moins. *"Autrefois, il arrivait qu'on s'excuse auprès de son voisin de train quand, après avoir discuté, on sortait un livre. Comme si le mode par défaut était d'échanger. À présent, le mode par défaut, c'est d'être plongé dans son téléphone et de s'excuser si on doit lui adresser la parole"*, explique Diouldé Chartier-Beffa, dont l'agence D'Cap Research a conduit plusieurs études en observant les comportements des usagers de la SNCF, à la journaliste du quotidien *Le Monde*, Guillemette Faure (2).

Mais pourquoi est-ce devenu si compliqué ? L'être humain aurait-il perdu en sociabilité avec l'usage des technologies ? *"Plus on communique par téléphone et messagerie, moins on développe de liens sociaux 'offline' et plus on appréhende de parler à quelqu'un qu'on ne connaît pas,* résume le journaliste new-yorkais Joe Keohane, dans son livre sur le pouvoir des étrangers (3). *"L'érosion de notre sens du papotage rend plus difficile de rencontrer de nouvelles personnes et contribue à l'isolement."*

Pas irréversible

Aborder un inconnu, sans être certain de l'accueil qu'on va recevoir, demande une certaine prise de risque. Kio Stark, autrice américaine du livre "L'art de parler aux inconnus" (4) explique dans une conférence TED (5) cette peur de l'autre : *"Dans une grande partie du monde, on nous apprend à croire que, par défaut, les inconnus sont dangereux (…). Mais la plupart des inconnus ne le sont pas. Nous sommes mal à l'aise car nous ne connaissons pas leurs intentions."*

Chercheurs spécialisés dans les sciences du comportement à l'université de Chicago, Nicholas Epley et Juliana Schroeder ont mené des études sur les utilisateurs des transports en commun dans plusieurs pays du monde (6) : *"Les navetteurs semblaient penser que parler à un étranger posait un risque significatif de rejet social. Pour autant que nous puissions le dire, cela ne posait aucun risque."*

Leurs conclusions sont plutôt encourageantes : même si de nombreuses personnes redoutent de parler à des inconnus, lorsqu'elles le font, les participants constatent que les inconnus sont en général réceptifs, curieux et agréables. Après un trajet passé à bavarder, les personnes ont l'impression d'être moins seules, plus heureuses et plus optimistes. *"Ces interactions rapides peuvent créer un sentiment que les scientifiques appellent 'intimité passagère'"*, indique aussi Kio Stark durant sa conférence TED. Ces échanges nourrissent notre besoin d'appartenance à la communauté. Ils donnent des occasions d'ouvrir des discussions avec des personnes qu'on ne côtoie pas au quotidien, développant ainsi notre empathie et huilant les rouages du collectif.

"Quand vous parlez à des inconnus, ce sont de belles interruptions dans le récit prévisible de votre quotidien et du leur. Ce sont des liens inattendus", conclut Kio Stark. Alors, même s'il est plus facile aujourd'hui de se cacher derrière un écran ou sous des écouteurs, il est toujours permis d'adresser un bonjour ou quelques mots bienveillants à la personne qui attend au passage piéton à côté de nous ou qui semble chercher son chemin.

// SANDRINE COSENTINO

(1) "Parler aux inconnus", Sofia Gutierrez Boker, conférence TEDx WCMephamHigh, 2020, sous-titré en français, disponible sur YouTube
(2) "L'art perdu du papotage : Quand les gens font la queue à la caisse, ils n'osent plus se parler", Guillemette Faure, Le Monde, 4 mars 2023
(3) "The Power of Strangers: The Benefits of Connecting in a Suspicious World", Joe Keohane, Penguin Books, 2022, non traduit
(4) "L'art de parler aux inconnus", Kio Stark, Marabout, 2016
(5) "Pourquoi vous devriez parler à des inconnus", Kio Stark, conférence TED, 2016, en anglais et transcrit en français, disponible sur YouTube
(6) "Mistakenly seeking solitude", Nicholas Epley et Juliana Schroeder, Journal of Experimental Psychology: General, 2014

en bref

>> Factures d'hospitalisation : la MC vous facilite la vie

En tant que membre MC, vous pouvez demander le remboursement de vos factures d'hospitalisation (de jour ou avec nuitée, en hôpital général) directement en ligne. Si vous avez souscrit une assurance hospi facultative (Hospi +, Hospi +100 ou Hospi +200), vous pouvez en plus demander le remboursement de l'acompte. C'est simple, rapide et efficace. Les autres demandes (frais pré et post-hospitalisation, frais de convalescence, demandes liées aux maladies graves et/ou coûteuses...) doivent quant à elles toujours être introduites via circuit papier ou e-mail.

>> Plus d'infos sur mc.be/declaration-hospi

>> Pensionnés et travail dans les soins de santé

La possibilité pour les pensionnés de travailler dans le secteur des soins de santé est prolongée jusqu'au 30 septembre. Le Conseil des ministres vient d'approuver un projet d'arrêté royal prolongeant de 6 mois les mesures concernant le soutien par des pensionnés de plus de 65 ans afin de faire face à la pénurie de personnel dans les soins de santé. Ces mesures devaient normalement prendre fin le 31 mars. Les pensionnés de plus de 65 ans pourront donc continuer à percevoir des revenus complémentaires à des conditions avantageuses sur le plan fiscal et parafiscal lorsqu'ils travaillent dans le secteur des soins.

>> Indépendants : un "autoscan" contre le burnout

Le ministre des Indépendants David Clarinval, Acerta et l'IDEWE lancent le tout premier "autoscan" scientifique permettant aux indépendants de voir s'ils courent le risque de développer un burnout ou s'ils sont mentalement dans le rouge. Sur **independantsansstress.be** se trouve un questionnaire étayé scientifiquement. Tout de suite après avoir effectué cet "autoscan", l'indépendant reçoit un rapport personnel contenant les résultats et des conseils sur mesure pour améliorer son bien-être mental et gérer les situations de stress. Des ateliers sur les moyens de trouver un bon équilibre vie professionnelle/vie privée et de trouver de la motivation au travail sans dépasser ses limites sont également disponibles.

>> Une nouvelle app pour les diabétiques

Avec l'utilisation des insulines ultrarapides ou la pompe à insuline, les personnes diabétiques peuvent adapter elles-mêmes la quantité d'insuline rapide ou le bolus de la pompe à la quantité de glucides consommée. Pour faciliter le dosage, l'Association du Diabète (ADD) a développé une nouvelle application pour les personnes diabétiques de type 1 : "Sur la piste des glucides". Elle permet de cibler les aliments sources de glucides, d'estimer correctement le poids de ces aliments et de connaître leur teneur en glucides. L'app est disponible au prix de 5,99 euros sur l'App Store ou Google Play et gratuite pour les membres de l'ADD via **info@diabete.be** ou au 02 374 31 95.

>> diabete.be

Cancer de la peau : Comment surveiller ses grains de beauté ?

En Belgique, le cancer de la peau est fréquent. Le réflexe de surveiller ses grains de beauté, beaucoup moins. Spot the dot propose un jeu gratuit en ligne pour expliquer comment faire.

© Adobestock

Les beaux jours pointent leur nez et tout le monde se réjouit de faire le plein de lumière et de vitamine D. Un enthousiasme qui ne doit toutefois pas faire oublier de respecter les gestes essentiels pour protéger sa peau des agressions du soleil : mettre de la crème, se couvrir, éviter les coups de soleil à tout prix. En Belgique, les cancers de la peau restent de loin les cancers les plus courants : ils touchent 1 personne sur 5 avant l'âge de 75 ans ! Ces cancers peuvent être guéris dans 90 % des cas quand ils sont détectés à un stade précoce. Surveiller ses grains de beauté est pourtant loin d'être un réflexe acquis. Selon une étude commandée à iVox par les éditeurs du manuel médical MSD, 42,3% des répondants, sur un échantillon de 1.000, ne se sont jamais rendus chez un généraliste ou un dermatologue pour faire examiner leur peau. À côté du contrôle par un professionnel, recommandé une fois par an, les dermatologues conseillent d'observer ses grains de beauté soi-même une fois par mois. Ici encore, une personne sur deux déclare n'avoir jamais pratiqué cet auto-examen. Souvent, elles ne savent tout simplement pas comment faire.

Les cancers de la peau touchent 1 personne sur 5 avant l'âge de 75 ans !

Pour répondre à ce besoin d'information, en collaboration avec MSD, l'association Spot the Dot, fondée par une patiente qui a été atteinte d'un mélanome, a lancé un jeu en ligne gratuit (Veille au grain), accessible sur téléphone, ordinateur, tablette, pour apprendre de manière ludique à détecter les grains à risque selon la méthode ABCDE. Cette astuce mnémotechnique permet d'associer à chacune de ces lettres une caractéristique suspecte : A pour Asymétrie, B pour Bords irréguliers, C pour Couleur non homogène, D pour Diamètre supérieur à 6 mm (la taille d'un crayon), E pour Évolution de la taille, de la forme ou de la couleur.

"Le mélanome est un cancer de la peau et est donc par définition facilement détectable par un simple examen visuel de sa peau. (...). Si vous constatez l'apparition d'un grain de beauté ou la modification d'un grain de beauté telle qu'un saignement, un changement de couleur, il faut consulter son médecin généraliste ou un dermatologue rapidement", rappelle le Professeur Jean-François Baurain, du service oncologie médicale aux Cliniques Saint-Luc.

// SW

>> " Pour jouer : spotthedot.org/fr/veilleaugrain

UCLouvain : enquête sur le retour au travail

Vous avez repris le travail après une absence pour maladie ? Vous souhaitez faire part de votre vécu et de votre expérience ? Participez à la recherche menée par l'UCLouvain avec le soutien de la MC.

© Adobestock

Le retour au travail après une maladie de longue durée concerne de plus en plus de travailleurs et travailleuses.

Favoriser les conditions d'un retour soutenable est essentiel pour entretenir le bien-être de tous et toutes. Dans cette perspective et dans le cadre d'un mémoire de fin de master en psychologie du travail et des organisations, Laura Georges et Donatienne Desmette mènent une enquête pour mieux comprendre le rôle du *leadership* dans la qualité du retour au travail.

Comment le supérieur contribue-t-il au bien-être des travailleurs et des travailleuses après leur retour au travail ? Par quels processus ? Vous pouvez les aider à répondre à ces questions. Dès lors, si vous avez été absent du travail en raison d'une maladie ; si cette absence a duré entre deux mois et un an (pour cause de burnout par exemple) et si vous avez actuellement repris le travail dans une fonction similaire à ce que vous occupiez avant votre absence, n'hésitez pas à participer à cette recherche via un questionnaire en ligne d'une durée d'environ 20 minutes.

// SW

>> Pour participer à l'enquête, vous pouvez scanner le QR code ci-dessus ou copier le lien https://uclpsychology.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_1ZTVTecovFvVRYi dans l'URL de votre navigateur. Renseignements possibles par email (laura.georges@student.uclouvain.be ou donatienne.desmette@uclouvain.be).

Médecins généralistes et intelligence artificielle

Une enquête menée par l'Université de Mons, en collaboration avec Medi-Sphère et AI4Belgium, dévoile les attentes et les préoccupations des médecins généralistes belges en matière d'intelligence artificielle. Une occasion de découvrir les opportunités et les défis dans ce secteur.

Alors que l'intelligence artificielle (IA) a déjà prouvé sa valeur dans des disciplines médicales spécialisées, les médecins généralistes, première ligne de défense dans notre système de santé, pourraient également bénéficier de cette technologie émergente.

L'étude menée à l'Université de Mons montre que l'IA suscite un intérêt croissant chez les médecins généralistes. 80 % d'entre eux se disent intéressés par le sujet, avec un intérêt significativement plus marqué chez les médecins néerlandophones.

Pour le Dr Giovanni Briganti, titulaire de la Chaire IA et médecine digitale de l'Université de Mons, *"les participants ont exprimé une vision globalement positive de l'arrivée de l'IA en médecine générale et ont identifié plusieurs domaines dans lesquels l'IA pourrait avoir un impact significatif, tels que l'analyse et l'interprétation des résultats d'examens, le développement des actions de prévention et de diagnostic, ainsi que le suivi et le monitoring à distance des patients."*

© Adobestock

Cependant, les médecins généralistes ont également soulevé des préoccupations quant aux risques potentiels liés à l'adoption de l'IA, notamment la déshumanisation du travail, l'apparition de nouveaux risques psychosociaux et la diminution de l'intérêt pour certaines tâches. *"Il est donc essentiel de prendre en compte ces préoccupations lors de l'élaboration de stratégies nationales et internationales visant à intégrer l'IA dans la pratique médicale*, poursuit le Dr Briganti. *L'impact organisationnel de l'IA sur la pratique quotidienne des médecins généralistes souligne la nécessité de repenser l'organisation du travail, la répartition des tâches et la coopération entre les professionnels de la santé."*

"Les résultats de cette étude pourraient servir de base à la mise en place de politiques et de formations adaptées pour soutenir les médecins généralistes dans la transition vers une pratique de la médecine générale intégrant l'intelligence artificielle. Il convient également de mener des recherches supplémentaires pour approfondir la compréhension des attentes et des besoins des médecins généralistes en matière d'IA, afin de développer des solutions sur mesure répondant aux défis spécifiques du secteur" conclut-il.

// SC

>> Plus d'infos : medi-sphere.be > actualité > E-Health • 6 infographies détaillent les chiffres de l'enquête

Basé sur l'article publié sur le site de Medi-Sphere le 12/04/2023

TDA/H et troubles dys

© Adobestock

Grandir avec un cerveau différent… sans le savoir

De nombreux adultes ignorent encore qu'ils sont atteints d'un trouble de l'attention ou de l'apprentissage. Quel impact a eu ce non-diagnostic sur leur parcours ? Est-ce encore utile de prendre en charge ces troubles à l'âge adulte ?

Les troubles spécifiques du langage et des apprentissages, dits aussi troubles dys (voir encadré), concerneraient environ 8 % de la population. Il en existe plusieurs, les plus connus étant sans doute le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) et la dyslexie. Ces troubles neurodéveloppementaux (1) – c'est-à-dire en rapport avec le développement et le fonctionnement du cerveau, mais sans relation avec le degré d'intelligence ! – ne se guérissent pas. Les personnes atteintes doivent apprendre à "vivre avec".

Aujourd'hui, le corps enseignant, les parents et la société dans son ensemble sont mieux informés qu'avant et donc plus attentifs à la détection de ces troubles. C'est une bonne chose : grâce à une prise en charge précoce, les enfants dys apprennent à mettre en place des stratégies compensatoires tout au long de leur scolarité. Mais cette attention globale aux troubles dys est récente ; aujourd'hui, si des élèves passent encore entre les mailles du filet diagnostique, c'était encore pire pour les générations précédentes ! De nombreux adultes ignorent encore qu'ils présentent un ou plusieurs troubles de l'attention et/ou de l'apprentissage. Et cette ignorance a eu le temps de faire des dégâts…

> *"Même tardif, le diagnostic d'un trouble dys est une libération."* C. Valet

La face sombre des étiquettes

"Très tôt dans leur parcours, ces personnes se sont ressenties différentes et leurs spécificités ont attiré l'attention… et pas de façon positive !, explique Carol Valet, cofondatrice de l'association Dyslexie France. *La méconnaissance des troubles dys entrainent des jugements, des remarques, des moqueries et des comportements qui pénalisent les personnes dys. Les subir de façon répétitive impacte la confiance et l'estime de soi et peut engendrer un profond mal être."*

En effet, combien d'adultes non diagnostiqués ont, dans leur enfance, été étiquetés comme turbulents, distraits, maladroits, incapables ou même stupides ? Avec des conséquences souvent désastreuses sur leur scolarité et, le cas échéant, leur vie professionnelle… Sans oublier l'impact des troubles de l'attention sur les relations interpersonnelles. *"Les caractéristiques du TDA/H peuvent faire oublier les anniversaires, les rendez-vous, voire les noms des gens côtoyés au quotidien*, explique Pascale De Coster, autrice (2) et fondatrice de l'association TDA/H Belgique (tdah.be). *On passe pour quelqu'un de non fiable, voire 'je-m'en-foutiste'. L'impulsivité et l'hyperémotivité – qui vont souvent de pair avec les troubles attentionnels – nous jouent aussi des tours, et ce, dans tous les domaines de la vie."*

Un diagnostic libératoire…

Ces particularités ne disparaissent pas avec le diagnostic, mais son absence complique nettement les choses. D'ailleurs, il n'est jamais trop tard pour faire un bilan. Pascale De Coster est bien placée pour le savoir. Elle avait 42 ans lorsque son TDA/H a été diagnostiqué. *"Ce type de diagnostic change la vie ! Il s'avère à la fois un coup de poing – il faut faire le deuil d'un passé fait d'occasions manquées – et un soulagement. Car on découvre que l'on n'est pas 'coupable' de ses distractions, ses oublis, sa procrastination, sa parole impulsive, son hypersensibilité… On n'est pas stupide, on n'est pas 'trop' ou 'pas assez' ; simplement, on porte un trouble neurobiologique. Le comprendre peut tout changer !"* Idem pour les autres troubles dys. *"Les non diagnostiqués vivent avec une incompréhension d'eux-mêmes*, explique Carol Valet. *Selon leur parcours et la sévérité de leur(s) trouble(s), ils peuvent douter de leurs aptitudes, de leurs capacités, de leur intelligence. À terme, l'adulte dys peut ressentir de la frustration, de la honte, voire de la colère. Même tardif, le diagnostic est donc une libération."*

Zoom sur les principaux troubles dys

- **Le trouble déficitaire de l'attention** *avec ou sans hyperactivité* (TDA/H) se traduit par des erreurs d'inattention, une difficulté à maintenir l'attention de façon soutenue, à résister aux stimuli "distracteurs", à organiser, débuter et terminer une tâche, des oublis et une tendance à égarer ou perdre ses objets. La bougeotte associée au TDA/H implique une difficulté à contrôler les mouvements (hyperactivité motrice), les comportements (impulsivité) et parfois aussi les émotions (hyperréactivité émotionnelle). Le TDA/H touche environ 5-8 % des enfants et 4 % des adultes.
- **La dyslexie** est un trouble spécifique du langage écrit, qui se traduit par une difficulté durable d'apprentissage de la lecture et d'acquisition de son automatisme.
- **La dysorthographie** se traduit à l'écrit par des difficultés à respecter l'orthographe des mots, à recopier un texte, à conjuguer et à accorder correctement les groupes de mots et à organiser les phrases de façon correcte au niveau syntaxique.
- **La dysphasie** est un trouble primaire du langage oral, qui affecte la compréhension et/ou l'expression d'un message verbal, peu importe la modalité de présentation (oral ou écrit).
- **La dyspraxie** est un trouble du développement moteur qui touche la planification, la réalisation, la coordination et l'automatisation des gestes volontaires.
- **La dysgraphie** affecte l'écriture et son tracé. L'écriture manuelle est trop lente, illisible et/ou fatigante et demande un effort cognitif majeur.
- **La dyscalculie** est un trouble de l'apprentissage des notions numériques de base et des mathématiques.

… mais pas toujours évident à poser

Encore faut-il poser le bon diagnostic ! L'une des difficultés provient de la fâcheuse tendance – la moitié des cas ! – des troubles dys à se combiner entre eux. Ainsi, 40 % des dyslexiques présentent aussi de la dyscalculie ou un TDA/H ; huit fois sur dix, la dyspraxie va de pair avec la dysgraphie, etc. Non seulement chaque trouble se manifeste à un degré d'intensité différent, mais il peut aussi évoluer avec le temps. Par exemple, l'hyperactivité motrice du TDA/H a tendance à s'atténuer avec l'âge, à s'intérioriser et, donc, à passer un peu plus inaperçue ; l'enfant qui, autrefois, avait la bougeotte devient un adulte qui tripote souvent des objets et dont l'esprit "part dans tous les sens".

> **Dans la moitié des cas, les troubles dys se combinent entre eux.**

Le processus diagnostique peut aussi être compliqué par la présence des comorbidités qui doivent parfois être traitées en priorité. Leur fréquence atteint 80 % chez l'adulte TDA/H. Il s'agit d'addictions, de troubles anxieux, de troubles alimentaires (anorexie, boulimie), de l'humeur (dépression, bipolarité, etc.) ou encore du sommeil. Voilà pourquoi, en cas de suspicion d'un trouble attentionnel, le diagnostic doit être posé par un médecin psychiatre ou neurologue. Quant aux troubles de l'apprentissage (dyslexie, dyscalculie, dysorthographie), ils sont généralement confirmés par des logopèdes. Il faut toutefois s'assurer que ces derniers disposent des tests et de l'expertise nécessaires pour diagnostiquer les adultes. L'idéal est de s'adresser à des centres multidisciplinaires dédiés, en milieu hospitalier ou en milieu privé, surtout si l'on suspecte plus d'un trouble.

Exploiter ses atouts

Le diagnostic n'est pas une fin en soi, mais le début du chemin. Et pas seulement parce qu'il pose un mot sur des difficultés avec lesquelles les personnes dys jonglent depuis toujours. La prise en charge permet de mettre en place ou de perfectionner des stratégies visant à compenser les manifestations du (des) trouble(s). Tenir un agenda, faire des *to-do lists* et se conformer à ses routines (par exemple en rangeant toujours ses clés au même endroit) pallient les troubles de l'attention au quotidien. *"Avoir une bonne hygiène de vie et faire de l'exercice est bon pour tout le monde, mais ça l'est encore plus pour les TDA/H, notamment eu égard à leurs comorbidités*, estime Pascal De Coster. *La méditation de pleine conscience et les exercices de cohérence cardiaque sont aussi excellents pour apprendre à mieux gérer son stress qui, sans surprise, aggrave nos difficultés."*

Surtout, un accompagnement adéquat des personnes TDA/H et/ou dys leur permet de comprendre leur potentiel et leurs forces. Car, oui, elles en ont ! Carol Valet a d'ailleurs coécrit un livre (3) sur les caractéristiques précieuses – notamment au niveau professionnel – que présentent d'emblée ou développent les personnes dys. *"Leur fonctionnement neurologique particulier leur confère un prisme à travers lequel elles visualisent différemment la réalité. Souvent dotées d'une pensée holistique, en image et dynamique, les personnes dys voient et créent plus rapidement des liens entre les choses et les idées. Parce qu'elles ont dû s'adapter aux attentes des autres et de l'institution scolaire, elles sont souvent dotées d'une grande intelligence émotionnelle qui facilite leur capacité à identifier les compétences des autres. Déléguer et travailler en équipe est une évidence pour elles. Elles ont aussi des capacités exploratoires plus poussées que la moyenne. Ce qui, dans de nombreux secteurs, constitue indéniablement des atouts !"* Sur le réseau social professionnel LinkedIn, il est d'ailleurs possible d'ajouter "pensée dyslexique" à ses compétences. Preuve que ce qui était considéré autrefois comme un handicap peut se transformer en atout !

// CANDICE LEBLANC

(1) Le TDA/H, par exemple, s'expliquerait par une série de défectuosités dans de nombreux gènes.
(2) "Le TDA/H chez l'adulte. Apprendre à vivre sereinement avec son trouble de l'attention", P. De Coster, éd. Mardaga, 2022.
(3) "Les troubles dys chez l'adulte. Faites de votre différence une force !", C. Valet, C. Nelson et C. Gardères, éd. Mardaga, 2022.

Familles

Des médiations autour des personnes vulnérables

Un enfant handicapé, un parent vieillissant, un conjoint malade : autant de situations qui bouleversent l'équilibre familial. Entreprendre une médiation familiale peut aider à dénouer les tensions en reconnaissant les besoins et attentes de chacun.

© AdobeStock

Lorsque la maladie ou le handicap surgissent, chacun y réagit à sa manière. Souvent, cela réveille des émotions enfouies et crée des tensions. Comment réorganiser le quotidien autour des besoins de la personne ? Serait-elle mieux dans une institution spécialisée ? Face aux décisions à prendre, il peut être difficile de se mettre d'accord au sein du couple, de la fratrie, ou entre les différentes générations.

"La médiation aide non seulement à trouver la solution sur mesure, mais aussi à entendre les besoins et le vécu de chacun, ainsi que les attentes de la personne concernée, si elle est encore apte", explique Caroline Persoons, médiatrice et cofondatrice de l'asbl Adeos avec Pascaline de l'Escaille. Juristes de formation, elles se sont spécialisées dans le domaine du handicap, mais couvrent plus largement toutes les situations de vulnérabilité que peut rencontrer une famille confrontée à la maladie, au vieillissement ou à la perte d'autonomie. *"Il peut aussi s'agir de frères et sœurs qui ne s'accordent pas sur la prise en charge d'un parent vieillissant. Souvent, un des enfants s'occupe davantage des parents, mais ce n'est pas évident pour lui, et un autre suggère de placer le parent dans une séniorerie. Ou bien l'un des enfants, ou un proche s'occupant de la personne, a la mainmise sur les finances, et un autre juge que c'est problématique."*

Parfois, les tensions se situent entre la famille et une institution – maison de repos, centre de jour, école... *"Les parents n'ont pas toujours envie de dire certaines choses devant le personnel d'une institution, mais c'est important pour résoudre les tensions."*

Beaucoup de parents d'enfants handicapés se plaignent aussi de ne pas être écoutés, alors qu'ils estiment être les meilleurs experts de leur enfant. *"Ils connaissent les petits détails qui améliorent le quotidien, comme par exemple éteindre la lumière pour aider l'enfant à prendre son médicament,* illustre Caroline Persoons. *La médiation permet de reconnaître cette compétence et redonne ainsi du pouvoir aux parents, qui font partie de la solution."*

Renouer le dialogue entre générations

"Les non-dits entre parents et enfants sont souvent aussi à l'origine du conflit", constate Danièle Henrie, médiatrice également et présidente de l'association française Médiation Part'Âge, fondée en 2015 et spécialisée dans les médiations intergénérationnelles.

Son rôle est alors d'aider la famille à sortir du silence. *"Derrière le déni se cache en réalité une grande peur,* analyse-t-elle. *Ce qui bloque la parole et complique le dialogue, ce sont les mécanismes de défense que chacun met en place. C'est tout à fait logique, c'est notre instinct de survie, et chacun fait du mieux qu'il peut avec ce qu'il a eu, avec ses propres outils. La médiation offre un cadre sécurisant et permet d'aborder des sujets dont on ne parle pas d'ordinaire, parce qu'il y a trop de douleur et de vulnérabilité à l'arrière-plan".* Et de souligner au passage que nous sommes tous des "personnes vulnérables" : *"La différence, c'est que nous, nous arrivons à cacher nos handicaps, alors que si vous êtes en fauteuil roulant, vous ne pouvez pas le cacher."*

> **"Ce qui complique le dialogue, ce sont les mécanismes de défense que chacun met en place."**
> **D. Henrie**

La médiation vise aussi à reconnaître les droits et devoirs de chacun. *"Il est important de rappeler à un parent âgé que c'est à lui de pourvoir à sa vieillesse, de savoir ce qu'il souhaite, de le rendre acteur de sa vie, de ne pas se dire que ce sont les enfants qui vont le faire."* Pour ce faire, Danièle Henrie recourt à quelques questions : *"Comment cela s'est passé pour vous, avec vos propres parents ? Est-ce que vous, vous auriez aimé que vos parents décident eux-mêmes ? Et vous, comment souhaitez-vous faire ?"*

Mettre les mots sur ce que l'on vit

Le médiateur intervient comme un tiers neutre. Il réunit les parties autour de la table, et les aide à dialoguer. *"Ce n'est pas un thérapeute, ni un psychologue,* précise Caroline Persoons. *Mais ce n'est pas non plus un juge ni un avocat. Le but n'est pas de donner des conseils juridiques, mais de construire une solution entre différentes personnes autour d'une personne vulnérable."*

Il fait parler l'une après l'autre les personnes autour de la table. Ensuite, il reformule ce qui a été dit. *"Parfois, le message sera tout simplement 'je suis épuisé', et le médiateur va traduire cela en termes d'émotions et de besoins : 'Vous avez donc besoin de repos, de temps pour vous-même, pour votre propre famille.' C'est peut-être la première fois que certaines choses vont être dites, des choses dures parfois, mais qui doivent être entendues."*

Ces besoins sont pris en compte dans la recherche de solutions. *"On ne va pas se contenter de couper la poire en deux,* souligne Pascaline de l'Escaille. *C'est en faisant parler la personne que l'on va faire émerger son ressenti et ses besoins profonds, souvent inconscients. En général, une fois qu'elle a pu les exprimer et en prendre conscience, on observe un apaisement."*

"Si une personne campe sur sa position, nous l'aidons à en sortir, en lui montrant qu'elle a d'autres besoins aussi, et que l'autre à ses propres besoins également", ajoute Caroline Persoons. *"En tant que médiatrices, nous n'avons pas le droit de suggérer une solution,* poursuit Pascaline de l'Escaille. *Nous allons faire en sorte que la personne la trouve elle-même."*

Si le médiateur n'est pas un thérapeute, une médiation aboutie a néanmoins un effet thérapeutique, dans le sens où elle permet d'amorcer un changement. *"À partir du moment où une personne qui éprouve peu de ressentis parce qu'elle n'a jamais pu les exprimer, parvient à parler, c'est déjà énorme,* assure Danièle Henrie. *Mais cela nécessite souvent tout un travail de psychopédagogie. D'amener à comprendre, par exemple, que l'autre n'est pas quelqu'un qui nous veut du mal, mais juste quelqu'un de différent. Quelqu'un qui a des croyances limitantes parce qu'il a dû mettre en place des mécanismes de défense à certains moments de sa vie."*

Un processus adapté aux besoins

La médiation a l'avantage d'être plus flexible qu'une démarche au tribunal, par exemple. Un coup de téléphone suffit pour fixer un premier rendez-vous. Suit une première séance d'environ une heure, pour définir les sujets à discuter, identifier les personnes impliquées, évoquer les honoraires...

Arrivent ensuite les séances de médiation proprement dites. *"Certains cas sont résolus en une séance ! Mais généralement, il faut compter trois séances d'une heure et demie chacune"*, précise Caroline Persoons. *"Il n'est pas possible de fixer à l'avance le nombre de rencontres nécessaires,* avertit Pascaline de l'Escaille. *Toutefois, on peut prendre en compte un timing à respecter : si une décision doit être prise pour une date donnée, on donnera la priorité à ce sujet."*

> **"La médiation redonne du pouvoir aux parents, qui font partie de la solution."**
> **C. Persoons**

"Au terme de ces séances, chacune des parties va mener une réflexion sur ce qui a été dit, et essayer de proposer au moins deux ensembles de solutions, ajoute la médiatrice. *Ensuite, on les compare et on relève ce qui est identique et sur quoi on peut facilement s'accorder."* Il s'agit parfois de choses très concrètes – des questions d'argent, d'emploi du temps...

L'accord final est mis par écrit. S'il comporte des conséquences juridiques, sa rédaction sera confiée dans un premier temps à un avocat. Chacun le signe ensuite.

Rendre la médiation accessible à tous

La loi oblige les parents à être attentifs au bien-être de leur enfant, et vice-versa. Encore faut-il en avoir les moyens. En France, au vu du vieillissement de la population, les pouvoirs en place ont décidé de mettre l'accent sur la personne âgée et ses aidants proches. La médiation autour des personnes vulnérables bénéficie d'un financement étatique. Ce n'est pas le cas chez nous. Caroline Persoons et Pascaline de l'Escaille plaident auprès des pouvoirs publics afin qu'une intervention financière soit accordée aux particuliers qui choisissent de recourir à la médiation.

En attendant, la médiation est toutefois déjà, en moyenne, 11 fois plus rapide et moitié moins cher qu'un recours en justice. Dans le cas où des parents ne s'entendent pas sur le placement de leur enfant handicapé, par exemple, elle est donc préférable à un passage au tribunal, explique Pascaline de l'Escaille. Et pas seulement d'un point de vue financier. *"La médiation permet de trouver une solution ensemble, là où le juge de paix va devoir trancher, au risque qu'une des parties ne se sente pas entendue et en garde une frustration, susceptible d'engendrer d'autres tensions plus tard. La médiation amène une véritable résolution du conflit."*

// AURELIA JANE LEE

En savoir plus

- La médiation familiale, en Belgique, est reconnue de manière légale. Elle est pratiquée et encouragée par l'État. Le Centre Belge de Médiation Familiale (CBMF) est présent à Bruxelles (Uccle et Jette) et en Wallonie (Baudour et Braine-le-Comte).
  Contact : 0475 87 03 81 (Wallonie) • 0471 47 06 59 (Bruxelles) • contact@cbmf.be • cbmf.be
- Adeos est une asbl bruxelloise spécialisée dans la médiation autour de la personne handicapée.
  Contact : 0495 18 78 17 • contactadeos.be • adeos.be
- Consultez la liste des médiateurs agréés par la Commission fédérale de médiation sur **cfm-fbc.be/fr/trouver-un-mediateur**

Pathologies

Hernie discale : un mal vicieux

Lombalgie, sciatique, irradiations ou gêne dans le cou, l'épaule, le bras… Ces douleurs peuvent, dans certains cas, être symptomatiques d'un mal plus profond : la hernie discale. En quoi consiste-t-elle ? Peut-on vivre avec sans passer par l'opération ? Explications.

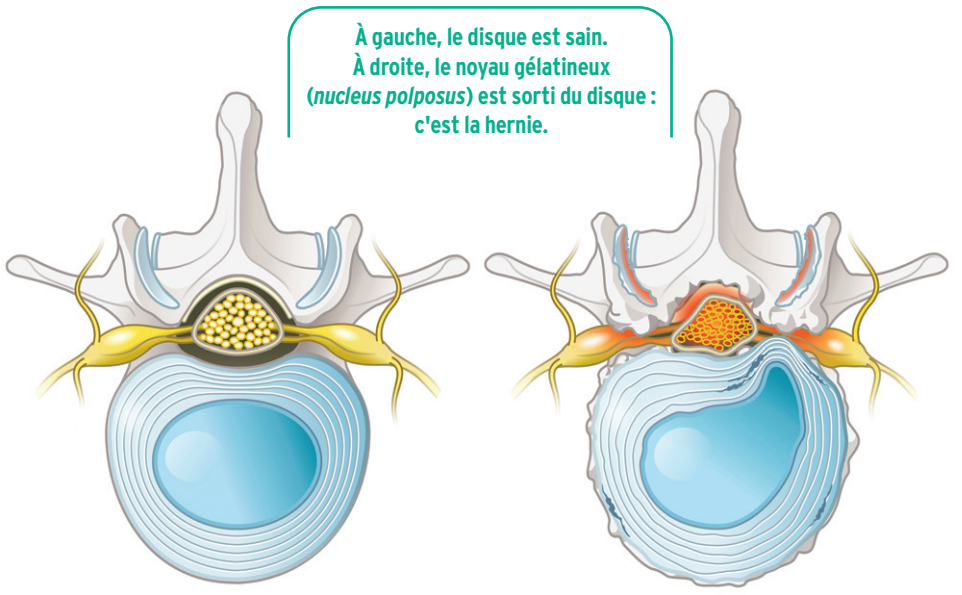
© Adobestock

À 35 ans, après une partie de tennis, Adrien ressent une gêne diffuse à hauteur du coude gauche, à laquelle il ne prête pas vraiment attention. Au bout de quelques semaines, c'est son bras tout entier qui le fait souffrir. *"Je ressentais des décharges électriques le long du membre et des picotements au bout des doigts, comme si ma main était endormie en permanence"*. Inquiet, il se rend chez son médecin qui lui conseille d'effectuer une imagerie par résonance magnétique (IRM). Le diagnostic se précise : il a une hernie discale cervicale. Pour Christian, 64 ans, c'est une lombalgie chronique qui l'a poussé à consulter, pour un même constat, cette fois-ci aux lombaires : *"La douleur devenait insupportable. Impossible d'effectuer plus de 50 mètres sans avoir l'impression de me faire poignarder dans le bas du dos…"*

Une histoire de disque

Le terme de hernie est employé lorsqu'un organe ou une partie d'organe "sort" de sa position ou de son axe habituel. Dans le cas d'une hernie discale, c'est une partie d'un des disques située entre deux vertèbres qui fait alors saillie. En effet, entre chacune des 24 vertèbres mobiles de la colonne vertébrale (aussi appelée "rachis") se trouve un disque intervertébral formé d'une structure fibreuse et solide qui contient un noyau gélatineux, le nucleus polposus. Ce sont ces disques qui donnent de la souplesse à la colonne et servent d'amortisseurs en cas de choc. Lorsqu'un de ces disques s'affaiblit, se fissure ou se rompt et qu'une partie du noyau gélatineux fait irruption (en général en direction du canal vertébral), la hernie discale apparaît (voir schéma).

"La hernie discale peut toucher n'importe quelle région de la colonne vertébrale. Si elle survient dans le bas du dos, c'est-à-dire la région lombaire, la hernie peut provoquer une lombalgie, précise le Dr Ellen Jansen, cheffe de clinique adjointe au service de médecine physique et réadaptation du CHU Brugmann. *Si la hernie comprime l'une des racines du nerf sciatique, elle peut s'accompagner de douleurs le long de la face postérieure de la jambe : c'est la sciatique. Mais une hernie peut aussi passer inaperçue ! Dans ce cas-là, on la qualifie d'asymptomatique. De nombreuses personnes 'souffrent' à un moment d'une hernie et ne le sauront jamais, ou pas avant de nombreuses années…"* La plupart des hernies se résorberaient d'ailleurs naturellement en l'espace de quelques semaines ou quelques mois, sans qu'une intervention particulière soit nécessaire.



À gauche, le disque est sain. À droite, le noyau gélatineux (*nucleus polposus*) est sorti du disque : c'est la hernie.

"La hernie discale peut affecter tout le monde, sans distinction de sexe, et ces dernières années nous avons même remarqué l'apparition de hernies discales chez des patients adolescents, précise le Dr Laura Leahu, médecin résidente en médecine physique et réadaptation au CHU Brugmann. *Elle peut s'installer suite à un choc violent, à des ports répétés de charges lourdes par exemple, ou, plus insidieusement, à des micro-blessures subies par le disque au cours de la vie du patient. Avec l'âge, les disques s'assèchent et entrent en dégénérescence."*

L'apparition de symptômes "classiques" survient généralement lors de la migration de la partie centrale du disque vers le canal vertébral. *"Durant cette phase, qualifiée d'inflammatoire, les patients sont souvent en souffrance. Les douleurs sont omniprésentes la nuit ou même au repos, ce qui peut affecter considérablement la qualité de vie,* précise le Dr Leahu. *Cette phase dure de 3 à 6 semaines, le temps que l'organisme 'dépasse' la crise. On peut ensuite, chez certains patients, observer une phase 'sous-aigüe', durant laquelle les douleurs sont moins intenses. Le ou la patiente va alors progressivement retrouver ses fonctions : on marche mieux, on peut effectuer des mouvements plus amples…"*

Drapeaux rouges

Pour la majorité des personnes, la malheureuse rencontre avec la hernie s'arrête là, même s'il n'est pas exclus qu'elle repointe – littéralement – le bout de son nez, parfois des années plus tard. Le repos, la prise d'anti-inflammatoires, une infiltration ou des visites répétées chez un kinésithérapeute viennent à bout des douleurs. Cependant, pour 10 % des patients symptomatiques, la situation, au lieu de s'améliorer, prend une tournure plus alarmante. *"Une série de 'red flags' (drapeaux rouges en français, NDLR) nous incitent à prendre la situation d'un patient très au sérieux : les symptômes neurologiques. Chez certaines personnes, on peut assister rapidement à une aggravation du cas et voir apparaître des déficits moteurs ou sensitifs. Elles se plaignent alors de paresthésies (engourdissements), voire d'une importante faiblesse ou d'une sensation de paralysie dans les membres supérieurs – dans le cas d'une hernie discale cervicale – ou inférieurs, si la hernie se situe au niveau lombaire"*, note le Dr Leahu. *"Dans de très rares cas de hernie lombaire, les racines nerveuses sont à ce point comprimées que le patient devient incontinent ou souffre au contraire d'une rétention urinaire, voire d'une paralysie subite des jambes,* ajoute le Dr Jansen. *À ce moment-là, la personne doit être prise en charge de toute urgence en moins de 24 heures, car les séquelles peuvent être irréversibles."*

Les hernies discales, dans leur immense majorité, se détectent suite à un IRM classique. Mais, lorsque des neuropathies telles que décrites plus haut sont suspectées, le passage chez un neurologue est obligatoire, et des tests complémentaires pourront être effectués sur le ou la patiente. C'est notamment le cas de l'électroneuromyogramme (ENMG). Cette technique médicale permet, par l'insertion d'aiguilles dans un membre combinée à la pose d'électrodes, d'évaluer la sévérité d'une atteinte nerveuse et de la localiser le plus précisément possible. Dans certains cas, un autre examen, l'enregistrement des potentiels évoqués moteurs (PEM) ou sensitifs (PES), pourra s'imposer. Basés sur un fonctionnement similaire à l'électroneuromyogramme, les potentiels évoqués vont évaluer la vitesse de réaction des voies motrices et sensitives de la moelle au cerveau.

Bouger, même après l'opération

Il y a encore une trentaine d'années, on conseillait aux patients opérés d'une hernie (cervicale ou lombaire) de rester alités durant plusieurs semaines. Aujourd'hui, les progrès dans le domaine font qu'on peut mobiliser le patient plus vite. L'acte chirurgical, qui consiste à libérer la racine nerveuse comprimée par ablation partielle ou totale du fragment hernié du disque, dure en moyenne de 30 à 45 minutes dans le cadre d'une hernie lombaire, une heure de plus dans le cas d'une hernie cervicale (ou la pose d'une prothèse discale ou une stabilisation avec matériel est parfois un choix thérapeutique)

"Les techniques actuelles de chirurgie du rachis peuvent être minimalement invasives, rassure le Dr Leahu. *On assiste désormais à une mobilisation plus précoce du patient opéré."* Il faut attendre quelques semaines à trois mois avant de complètement récupérer. La première semaine, il faut observer un repos relatif et éviter les stations debout et assise prolongées ainsi que les trajets en voiture. Mais le mouvement – mesuré – reste bénéfique à la récupération, qu'il soit effectué à l'aide ou non d'un thérapeute.

D'ailleurs, les médecins encouragent souvent les patients atteints de hernie discale sans gravité de continuer à bouger et de vaquer à leurs activités habituelles autant que possible. En effet, la marche, activité physique douce, évite un blocage du corps, et notamment du dos. Il est en tout cas déconseillé à trop rester en position assise ou allongée. Une fois la phase aigüe dépassée, les médecins conseillent généralement à leurs patients de reprendre le sport ou une activité physique régulière. Les muscles du dos doivent être entretenus, afin d'éviter qu'une nouvelle hernie discale ne prenne racine.

// JULIEN MARTELEUR

Limiter les risques de hernie

Il n'est pas toujours possible de prévenir une hernie discale, mais il existe des moyens de réduire le risque d'en développer une :

- Faire de l'exercice physique.
- Renforcer sa musculature et s'étirer.
- Maintenir un poids santé ainsi qu'une bonne posture.
- Utiliser de techniques d'épargne vertébrale, par exemple de levage approprié lorsqu'on jardine ou lors de certains travaux "lourds" à la maison.

L'activité physique régulière est LA méthode efficace pour réduire le risque d'hernie discale. Les activités pratiquées en aérobie (peu intense, sans être essoufflé), telles que la nage ou la marche, améliorent le bien-être général et renforcent la tonicité musculaire. Certains exercices de renforcement et d'étirement des muscles de l'abdomen, des fesses et du dos (muscles centraux) peuvent contribuer à stabiliser le rachis et réduire les tensions sur les disques qui protègent la colonne, ainsi que sur les ligaments qui la maintiennent en place, comme les flexions abdominales ou les étirements consistant à ramener, en position couchée, les genoux sur la poitrine. Attention : ces mouvements peuvent augmenter les douleurs vertébrales chez certaines personnes et doivent donc être pratiqués avec précaution. D'une manière générale, tout exercice peut être répété jusqu'à la perception d'une fatigue musculaire légère, mais pas au-delà. Il est important de bien respirer pendant toute la durée de l'exercice. Les personnes qui souffrent de douleurs vertébrales peuvent toujours demander conseil à un médecin avant de débuter une activité physique.

Pensez-y également !

- Privilégiez les sacs à dos aux sacs à main, et utilisez les deux épaules pour porter le sac à dos.
- Poussez les objets lourds plutôt que de les tirer.
- Portez plutôt des chaussures bien ajustées, qui offrent un bon soutien.

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 12 mai** pour l'édition du **25 mai.**
Le **vendredi 26 mai** pour l'édition du **8 juin.**

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.

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..., bouddhas, 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)

Retraité, cherche disques 33T (pas 45T, ni classique, ni variété française) année 70-80 et 90, rock-pop-hard-blues-jazz-soul. 0476-43.11.53 ou jeanluc.saey@gmail.com (DI57346)

Collectionneur vend lots timbres, anciens, neufs, Monaco et divers pays sauf France/Belgique, détails s/demande – rcc@optinet – 010-68.03.00 – 0475/53.15.83. (DI57354)

Je cherche insignes originaux des fusiliers vétérans de guerre 40/45 et des brigades d'Irlande ainsi que de leurs souvenirs éventuels. 0476-73.75.89 – wcrokaert@gmail.com (DI57362)

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)

Cherche dame de compagnie pour pers. légèrement handicapée, n'ayant pas de charge de famille et de préférence motorisée, logée, nourrie... conditions à définir, Namur. 081-47.07.04 – bejala1170@gmail.com (EM57350)

Adulte cherche ex/ou actuel prof. de français, niveau inférieur, pour améliorer son orthographe, rég. de Nivelles. 0497-11.12.19. (EM57385)

Cherche 1 dame de compagnie pour personne âgée à Liège, références exigées. 0488-41.02.41. (EM57387)

Maçon, carreleur, paveur, expérimenté, cherche travail. 0470-25.34.30. (EM57389)

Immobilier

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

Cherchons local pour culte chrétien évangélique, minimum 100 pers., Liège et environs, à proximité d'arrêts de bus. 04-227.82.34. (IM57386)

Location

Pensionné solvable, soigneux, cherche àl. appart. ou studio, dans rég. Ardennes ou Gaume. 0479-02.02.57 le soir. (LO57383)

Al: appart. à Braine-le-Comte au rdch., plain-pied, chauff. électr., cuis. équip., cave, gar., face parc de l'église, à 2 min., Intermarché, 5 min. centre ville, 10 min. de la gare. 0479-37.42.56. (LO57390)

Matériel

Av: monte escalier élect., 18 marches + courbe 80cm en haut + rampe accès aluminium + poêle à pellets extra Flam, extérieur pierre, servi 3 hivers, prix à discuter, état impeccable. 0475-21.86.40. (MA57388)

Villégiature Belgique

"La Ligue des Familles" vous offre une solution de qualité. Trouvez vos futures familles locataire via notre site : www.liguedesfamilles.be (petites annonces). (VB57343)

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

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

La Panne, appart. 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., mai-juin-juillet-août-sept. 063-44.43.68 – 0473-57.58.24. (VB57334)

Westende, très beau studio moderne, coin digue, vue mer, 2e ét., asc., 4p., 1ch. séparée, tvc., tt. conf., libre jusqu'au 28 avril, juin, du 1 au 7 juillet, du 19 au 30 sept. 0478-72.07.05. (VB57347)

St-Idesbald, villa pour 8p., 3ch., au calme, tt. conf., tv, wifi, à la semaine, grand jard., pkg. – https://lamoussoniere.wordpress.com – 0475-82.67.31 – hausman51@gmail.com (VB57361)

Westende, face mer, centre digue, sem., quinz., pas de we seul, studio mod. lum., conf., 4e ét., gde. terr., cuis. sup. équip., bain avec douche, anim. non admis, non fum. 0476-82.93.48. (VB57367)

Coxyde, studio 4p. soign., 200m mer, terrasse plein sud, tvc., pkg. privé, libre : mai-juin-juillet, du 16 au 31 août, sept.-oct.-nov. 0476-45.79.04. (VB57373)

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 (VB57374)

Coxyde, luxueux appart. neuf, 107m2, 4e ét., avec gar., digue à 60m, terr. Sud 10m2, 2ch., 1sdd, 2 tv, dvd, wifi, buanderie avec lav-linge et séchoir, non fumeur, photos dispo. 0479-21.73.48. (VB57375)

Coxyde, St-Idesbald, part. loue villa au calme, tt. conf., gd. jard. plein Sud, 4ch., 1 sdb., 1 sdd., 2 wc, wifi, we., sem., quinz., libre jusqu'au 28/04, du 15 au 25/05, juin. 0499-52.23.88 ou hennicos@gmail.com (VB57376)

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. (VB57378)

La Panne Esplanade, appart. 2ch., 2 bains, gar., 150m mer, wifi, lib. we, du 12 au 17/05, 30/06 au 14/07 du 11/08 à fin sept., àl. aussi, Espagne Escala villa 3ch., clim., pisc., comm., 500m mer, du 7 au 19/05, 600€, photos. 0472-26.54.48. (VB57382)

Dame sérieuse, offre logement 2ch., wc, douche (cuis. commune), pas s'y domicilier, rég. Liège, réf. exigées, disponible juillet. 0488-41.02.41. (VB57384)

Villégiature France

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)

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)

Séjour en Corèze, ch. d'hôtes, 2p., 1 sem. en 1/2 pens. 650€, 150€ acompte, rens. mamanleoniilde @gmail.com ou +33-771.639.283 - +33-555. 982.453. (VF57305)

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://lemasdesvignes 130861.skyrock.com (VF57336)

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. (VF57345)

10 km Menton, appart. 4p., face à la mer, route privée, liv. avec terrasse face à la mer, chambre , cuis. équip., sdb., hall, 70m2. 0495-21.27.29 – 081-61.16.90. (VF57348)

Provence, Lubéron, St. Maime, villa 4 faç., tt. conf., 3ch., jard. arb. clôt. 11a., pisc.priv., pkg., terr. belle vue Sud, loc. par quinzaine. stoffenlm@skynet.be - 010-43.94.68. (VF57351)

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 (VF57353)

Canet en Roussillon, studio 4p., front de mer, liv., sdb., coin à dormir, cuis. équip., terrasse, airco, tte. l'année. 0498-38.32.75. (VF57364)

Prov., Rasteau, 12km Vaison, ds. les vignes, magnif. mas restauré, tt. conf., pisc., vue imprenable, reste : août & Toussaint, profitez d'un paradis, bon prix. 0495-43.13.25 - sergefafchamps@hotmail.com (VF57366)

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. (VF57368)

Saint-Cyprien – Languedoc, villa plein Sud, impecc., à 200m de la plage, des commerces et restos, 2ch., 4 à 6p., airco, pkg., diapos. dispo., patio 40m2 + pisc. + tennis, loc. tte. l'année. 0478-45.51.91 – 02-305.71.43. (VF57372)

La Bresse (Vosges), chalet 2ch., 5/7p., 580€/sem., vacances scol., 680€/sem., animaux non admis. 0474-47.17.12 ap. 19h. (VF57377)

Vosges-Alsace, 1200m Sud, àl. été-hiv., appart. familial 100m2, 3ch., 2sdb., ttb. équip., l-v., l-l., rdch., 8-10p., pds. pistes, rando, bike park, escalabre, route des vins, gar., jard. Infos : lac.blanc@hotmail.com (VF57379)

Villégiature autre pays

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)

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)

Grèce du Sud, vacances ds. une oliveraie belge, face mer + montagne, grandiose, pisc., plage sable fin, gîte 3p.: 56€/j., 6p.: 79€/j., table d'hôtes, navette airport. www.vacancesgrece.com – 0475-73.90.50. (VA57349)

Italie, Lac Majeur, Cannobio, appart. rdch. ds. villa 2ch., 5p., cuis.équip., wifi, jard. priv., libre du 1 au 28/07 et du 22/08 au 3/09. Rens. : lacmajeurvillaelisabeth.jimdofree.com – 02-374.68.12 – 0498-30.79.08. (VA57380)

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.

CHEZ NOUS, ÇA *VIT*

La Mutualité Chrétienne recrute (h/f) :

pour Arlon
> **un gestionnaire de dossiers – revenus de remplacement**
CDD

pour Verviers
> **un animateur Altéo**
CDD

pour Verviers-Eupen
> **un collaborateur politique aux affaires germanophones**
CDI

Plus de détails et postulez sur
mc.be/jobs

Offres d'emploi

FSMI, LA FÉDÉRATION DES SERVICES MATERNELS ET INFANTILES RECHERCHE (H/F/X) :
> **un responsable de fédération.**
CDI - temps plein - entrée souhaitée le 1er juin
Profil : expérience probante dans une fonction à large responsabilité - intérêt pour les questions relatives à l'enfance et les aborder avec une grille de lecture féministe.
Mission : le responsable pilote et assure la gestion journalière de la FSMI.

Plus de détails sur www.viefeminine.be/responsable-fsmi-h-f-x. Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation et CV pour le 30 avril par mail à Caroline Leroy - sec-generale-adjointe@viefeminine.be

L'ASBL PO ENSEIGNEMENT SECONDAIRE LIBRE CATHOLIQUE DE SERAING ENGAGE (H/F) :
> **un directeur**
pour le Collège St-Martin (enseignement secondaire) à Seraing - entrée en fonction au 1er octobre - emploi définitivement vacant.

Plus de détails (appel à candidatures voir) : Liste des appels à candidatures (jobecole.be).

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

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

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

BIMENSUEL - Parution 2 jeudis par mois.

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

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

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

Vie pratique

Ça balance pas mal au printemps...

L'heure du " grand nettoyage " est aussi, bien souvent, celle du tri et du rangement. Et si mettre de l'ordre chez soi était une manière de puiser une énergie nouvelle pour faire face aux défis quotidiens des familles et aux étapes importantes de la vie ?

© AdobeStock

Chaque année, au sortir de l'hiver, nous sommes nombreux à succomber à la frénésie du nettoyage et du rangement. La saison des brocantes est aussi celle où les magasins de seconde main font le plein. L'asbl Les Petits Riens nous le confirme : chaque année, les vacances de Pâques sont une période où les dons en nature affluent. De quoi faire tourner la roue de l'économie circulaire tout en libérant de l'espace chez soi... et en soi.

Car ces dernières années, dans le sillage de la célèbre autrice japonaise Marie Kondo et de sa méthode KonMari (*La Magie du Rangement*, 2011), les techniques de rangement fleurissent comme cerisiers au printemps et se présentent comme de véritables ressources de développement personnel. Une petite recherche en ligne vous le prouvera : les *home organisers* sont de plus nombreux – ou plutôt nombreuses, parce que toutes celles que nous avons trouvées étaient des femmes – à proposer leurs services en Belgique.

Prévenir l'épuisement parental

Avoir de l'ordre, ce serait d'abord se simplifier la vie au quotidien, notamment en famille. *"Lorsque les choses sont ordonnées, on perd moins de temps à les chercher, et c'est du temps que l'on peut s'octroyer à soi-même ou à son enfant"*, confirme Nathalie Velu, psychologue et coach, qui organise les Ateliers des parents de la Ligue des familles. Le désordre fait d'ailleurs partie des facteurs à haut risque du risque de burn-out parental, selon cette spécialiste : *"Un cercle vicieux peut s'installer. Quand on est en manque d'énergie, on va avoir moins le courage de ranger, mais le désordre va à son tour engendrer du découragement et de la fatigue. Je dis souvent que l'ordre amène l'ordre, et que le désordre amène le désordre."*

Mais le rangement ne prend-il pas trop de temps et d'énergie lorsque l'on a des enfants et que tout est sans cesse à recommencer ? Marie Kondo elle-même n'a-t-elle pas avoué récemment que sa maison était *"en bazar"* (on demande à voir !) depuis la naissance de son troisième enfant ? *"Jusqu'à présent, j'étais une professionnelle du rangement, et je faisais de mon mieux pour que ma maison soit toujours bien rangée,* a-t-elle confié lors de la promotion de son dernier livre en janvier 2023. *J'ai en quelque sorte renoncé à cela. Maintenant, je réalise que ce qui est important pour moi, c'est d'apprécier de passer du temps avec mes enfants."*

À tester : le hall d'entrée apaisé

"Il y a toute une série d'astuces très pratiques qui peuvent être mises en place et qui permettent que l'ordre perdure et que les enfants rangent plus spontanément", rassure Nathalie Velu. Car le désordre peut aussi être source de tensions entre les parents et les enfants lorsque ces derniers refusent de coopérer. Un exemple ? Le hall d'entrée, lieu où l'on passe plusieurs fois par jour dans des moments critiques, en étant parfois pressés. *"Globalement, dans nos maisons, nous avons trop. La toute première chose va donc être de vider le hall d'entrée pour qu'il n'y ait pas plus d'objets que d'espace de rangement et pour se limiter aux choses que l'on utilise vraiment au quotidien."* On retire donc tout ce qui est hors saison et on évite les doublons pour que l'enfant (ou l'adulte !) ne soit pas tenté de choisir, chaque matin, celle qu'il préfère entre deux vestes ou deux paires de chaussures. *"La deuxième étape va être de faire en sorte que chaque chose ait sa place. Concrètement, chaque membre de la famille a son espace dédié bien délimité. Un couvercle retourné étiqueté accueille volontiers une petite paire de souliers. Cela responsabilise et permet de réaccéder au plaisir et à la facilité de ranger."*

> **"Il y a toute une série d'astuces très pratiques qui peuvent être mises en place et qui permettent que l'ordre perdure..."**
> **N. Velu**

Gare à la pression toutefois, avertit la psychologue. *"Quand il y a vraiment de l'épuisement, ou une période de grande fragilité, quand les enfants demandent énormément d'attention, parfois la priorité n'est pas de ranger. Cela dépend d'une période ou d'une personne à l'autre."* Car nous ne sommes pas égaux face à l'ordre : *"Nous n'avons pas tous la même tolérance. Pour certaines personnes, le fait d'avoir moins d'objets dans son champ de vision peut apporter un véritable apaisement sensoriel."* Nathalie Velu propose donc de se poser la question, dans les périodes compliquées : est-ce que c'est vraiment une priorité pour moi que ce soit rangé ? Si c'est le cas, elle encourage à faire appel à du support externe : aide-ménagère, aide familiale ou aide ponctuelle de l'entourage. *"Parfois, il suffit de trente minutes pour que le cercle vertueux de l'ordre soit relancé."*

"Le début d'une nouvelle vie"

Le rangement ne profite pas seulement aux familles avec de jeunes enfants. De nombreuses étapes de la vie se prêtent au tri et à l'allègement. Delphine Gilain, *home organiser*, s'est spécialisée dans l'accompagnement des personnes âgées qui quittent leur maison ou leur appartement pour un logement plus adapté. *"J'ai commencé par aider la maman d'une amie, qui avait choisi d'aller vivre en maison de repos,* raconte-t-elle. *Elle se retrouvait avec un appartement à vider, toute une vie à trier, et elle n'avait envie de faire cela avec ses enfants. Elle préférait faire appel à quelqu'un d'extérieur au cercle familial, qui reste tout à fait neutre."*

"J'ai pris énormément de plaisir à travailler avec elle", continue cette professionnelle du rangement qui propose désormais un service adapté aux seniors. Un travail découpé en plus petites journées, qu'elle tient à enrober d'un climat positif : *"Je dis toujours que ce n'est pas la fin de quelque chose, c'est le début d'une nouvelle vie."* Après une première rencontre permettant de faire connaissance et d'établir un plan d'action, Delphine Gilain s'attaque au rangement avec ses clients. *"Tout dépend de leur objectif,* précise-t-elle. *Si une personne part s'installer dans une maison de repos, on sera vraiment dans le minimalisme. On va commencer par constituer un trousseau, avec l'essentiel, avant d'y ajouter quelques meubles et objets."* D'autres personnes souhaitent simplement se désencombrer afin d'anticiper la tâche future de leurs proches, ou encore faciliter l'accès aux objets et la circulation dans leur maison.

> **"Pour certaines personnes, le fait d'avoir moins d'objets dans son champ de vision peut apporter un véritable apaisement sensoriel."**
> **N. Velu**

Trier n'est pas jeter

Mais ranger, trier, désencombrer ne signifie pas nécessairement jeter : *"Petit à petit, on essaie de trouver des destinations aux choses qu'on ne va pas garder. Il y a un objectif de recyclage et de valorisation de ces objets que les gens ont gardé précieusement pendant longtemps."* Pour ce faire, la spécialiste suggère une démarche conviviale : *"Une fois qu'on a sélectionné ce qu'on était sûr de ne pas garder, on organise un apéro avec les amis et la famille. Est-ce qu'un de vos petits-enfants serait intéressé par votre collection de vinyles ? On va faire un carton à son nom. Et puis on ouvre le cercle. On propose aux voisins, aux associations, aux crèches, aux écoles... Si le temps et la santé de mes clients le permettent, j'aime qu'ils m'accompagnent pour offrir les dons et recevoir eux-mêmes les sourires et les mercis."*

Comme Nathalie Velu le faisait pour les parents, Delphine Gilain constate un impact important du rangement sur le bien-être de ses clients : *"C'est fou l'impact que cela a sur la charge mentale. Certaines personnes me confient qu'elles se sentent plus légères, que tout est plus simple. D'autres me disent : 'Maintenant je prends du plaisir à être chez moi, ou à inviter mes copines à prendre un café, je ne suis plus gênée de mon intérieur'."*

// VALENTINE DE MUYLDER

À méditer

"Les choses que tu possèdes finissent par te posséder"

"The things you own end up owning you." Cette phrase tirée du film *Fight Club* (1999) est souvent citée pour vanter les mérites du minimalisme et de la sobriété. De quoi occuper vos pensées ou discussions lorsque vous vous attaquerez (ou non) au contenu de vos placards !

Plus d'infos

Pour en savoir plus sur l'atelier "L'organisation familiale et de la maison : essentielle à la prévention de l'épuisement parental" proposé par Nathalie Velu, et sur les autres "Ateliers des parents" de la Ligue des Familles : **liguedesfamilles.be/ateliers-des-parents**

À la recherche de lieux où donner les objets et matériaux dont vous souhaitez vous séparer ? Le site de la Fédération des entreprises sociales et circulaires rassemble de nombreuses infos pratiques au sujet de ses 74 membres actifs à Bruxelles et en Wallonie : **res-sources.be**

éditorial

L'humain au cœur des droits du patient

Alexandre Verhamme // Directeur général MC

Le ministre fédéral de la Santé a soumis un projet de modernisation de la loi relative aux droits du patient à consultation. La MC se réjouit notamment de constater qu'il fait la part belle à la planification anticipée des soins. Un processus de réflexion et de communication qu'il faudra toutefois veiller à faire vivre au-delà de déclarations administratives version papier.

Ce 18 avril était consacré à la journée européenne du droit des patients. Un sujet qui vit tous les jours au sein de la MC. En 2022, la loi sur les droits du patient célébrait ses 20 ans d'existence. Cette loi consacre notamment les droits du patient à bénéficier de soins de qualité, à choisir qui le soigne, à être correctement informé pour pouvoir donner un consentement libre et éclairé, etc; Depuis l'entrée en vigueur de cette loi, en 2002, le paysage des soins a évolué par bien des aspects. *"Le projet s'inscrit dans une vision moderne des soins de santé, selon laquelle les prestataires de soins doivent prendre les souhaits et attentes de leurs patients en compte dans le choix du traitement ou d'un examen : c'est aussi un droit du patient"*, commente le ministre fédéral de la Santé, Franck Vandenbroucke. La loi actuelle sur les droits du patient met l'accent sur la relation individuelle entre le prestataire de soins et le patient, alors qu'aujourd'hui il s'agit de travail d'équipe, de coopération entre tous les prestataires de soins autour du patient et avec le patient lui-même et ses proches. De nouveaux enjeux et de défis voient aussi le jour et sont à prendre en compte : le vieillissement de la population, la santé mentale, l'évolution des pratiques, la pénurie de soignants, l'accès financier aux soins de santé, la numérisation (Lire aussi *En Marche* du 30 novembre 2022 : "La digitalisation favorise-t-elle le droit des patients ?"), la technologisation croissante, la nécessité de renforcer la capacité des patients de dire et d'agir (*empowerment*), etc.

RESPECTER LES DROITS DU PATIENT, C'EST AUSSI RESPECTER SON PROJET DE VIE ET SES OBJECTIFS, QU'ILS SOIENT D'ORDRE PROFESSIONNEL, FAMILIAL, SOCIAL, PHILOSOPHIQUE, ETC.

Pour le patient, avec le patient, par le patient

Jusqu'au 17 avril, les citoyens comme les acteurs de la santé étaient invités à réagir à l'avant-projet de de loi. La proposition présentée lors des auditions en Commission de la Santé publique de la Chambre des représentants rencontre sur de nombreux points notre vision des soins. La santé y est prise au sens large. Respecter les droits du patient, c'est aussi respecter son projet de vie et ses objectifs, qu'ils soient d'ordre professionnel, familial, social, philosophique, etc. Le concept de soins intentionnels, qui va bien au-delà du consentement éclairé, aura désormais une place claire dans la loi.
Autre point positif, c'est l'attention qui est accordée à la planification anticipée des soins ainsi que la volonté de clarifier le rôle de la personne de confiance. Quels soins souhaiteriez-vous en cas de maladie soudaine, d'accident grave ou d'urgence ? Que faire si vous ne pouvez plus communiquer vos souhaits dans de telles situations ? Qui prendrait les décisions pour vous ? Depuis plusieurs années, la MC met en œuvre des actions pour briser le tabou qui peut entourer ces questions. Des séances d'informations sont régulièrement organisées par la MC, ainsi que des ateliers autour du jeu de cartes "Mes souhaits de vie". Les volontaires d'Énéo ont également réalisé un outil, le "Carnet de vie", qui accompagne les ainés dans les démarches administratives et légales dans les domaines les concernant et qui favorise la réflexion personnelle sur leurs valeurs et ce qu'ils souhaitent transmettre. Au-delà de permettre aux patients de poser ses souhaits pour demain, la planification anticipée des soins est un véritable changement de paradigme qui rétablit l'équilibre entre le médecin, le patient tout en faisant une place à l'aidant. Mais attention toutefois à ne pas en faire un sujet figé sur le papier. La planification ne peut se limiter à remplir des déclarations administratives en ligne, comme c'est le cas dans cette première version du texte. C'est une démarche qui nécessite un accompagnement, de l'échange et doit pouvoir évoluer tout au long de la vie. Il s'agit d'un processus dans lequel la réflexion et la discussion sont des éléments tout aussi importants, voire plus importants, que l'écriture. Sans parler du piège de la fracture numérique.
Le projet de renforcer la loi sur le droit du patient va indubitablement dans le bon sens. Mais le diable peut se cacher dans les détails. Pour prendre un exemple, le projet prévoit une plus grande transparence sur le curriculum des prestataires. Mais cette disposition a-t-elle la moindre chance d'aboutir si demain le patient doit poser la question directement à son médecin ? La loi prévoira-t-elle une obligation de publier ces informations sur un site ou un registre de transparence ?

Tout l'enjeu de ce beau projet sera de bien penser les mécanismes de mise en œuvre sur le terrain, les processus d'évaluation et les politiques pour l'accompagner.

Ça se passe

// La grossophobie : peur ou discrimination ?

Les Jeudis de la Santé proposent le jeudi 27 avril à 19h30 une soirée thématique ayant pour sujet : "La grossophobie : peur ou discrimination ?". Des regards croisés entre professionnels de la santé et témoins. Intervenants : Dr Berck, endocrinologue et diabétologue au CHC Montlégia, Annick Grandy, coordinatrice du projet "corps politique" du Collectif contre les violences familiales et l'exclusion (CVFE), Virginie Devroye, militante anti grossophobie et Stéphanie Delville, auteure du livre "Peau d'orange : un quotidien hors norme". Gratuit.
Lieu : Cité Miroir, place Xavier Neujean 22 à 4000 Liège
Infos et réservation : 04 279 20 22 • jeudisanté@provincedeliege.be

// Acouphènes – hyperacousie

Belgique Acouphènes asbl organise le samedi 3 juin à 14h30 une conférence-débat. Le titre : "Acouphènes-hyperacousie et douleur chronique : une approche cognitive et comportementale". Avec la participation de Mme Lizet F. Jammet, psychologue clinicienne, thérapies comportementales et cognitives.
Prix : membre : gratuit • non-membre : 8 €• étudiants : 1 €
Lieu : CHR-Citadelle, boulevard du 12e de Ligne 1 à 4000 Liège
Infos et inscription indispensable : 04 367 45 65 • belgiqueacouphenes.be

// Prés et herbes pas si folles

D'avril à juin, le Centre culturel Stavelot-Trois-Ponts et la bibliothèque de Stavelot vous ouvrent les portes d'une série de rencontres souriantes mais engagées : spectacles, expo d'art, stage, ciné-débats, lecture de paysage, conférences, journée festive, lectures,... Elles sont destinées à aiguiser et (ré)enchanter notre œil, nous questionner, nous donner l'envie d'explorer des pistes d'action concrètes au bénéfice de la vie autour de nous. Un voyage qui se veut une véritable ode à la diversité et aux beautés à cultiver tout à côté de nous !
Lieu : Espace culturel de Trois-Ponts, rue Traverse 9 à 4980 Trois-Ponts
Infos : 080 29 24 60 • 0471 22 68 83 • ccstp.be

// Langue des signes – Le CREE

Le CREE asbl, Collectif Recherche Et Expression, est une organisation de jeunesse spécialisée pour les enfants et jeunes sourds ou malentendants reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Un dimanche par mois, de 10h30 à 11h, l'asbl vous invite à découvrir une comptine simple et adaptée aux tout-petits de manière bilingue français/langue des signes. L'occasion d'apprendre quelques signes de manière ludique et conviviale. Aucun prérequis nécessaire. Prochaines dates : 23/04, 21/05, 8/10, 12/11 et 10/12. Public : de 0-8 ans accompagné d'un adulte et les adultes (parents et professionnels).
Prix : 1 € /séance • Les comptines signées via Zoom fonctionnent avec un système de cartes virtuelles prépayées.
Infos et inscriptions : 02 762 57 30 • creeasbl.be • fals@creeasbl.be

// Visites guidées au Lac de Bambois

Le Lac de Bambois reprend vie dès le printemps avec un programme varié d'ateliers et de visites guidées à la découverte des oiseaux, des pollinisateurs au jardin, des habitants de la mare ainsi que des techniques de vannerie et de fabrication d'instruments de musique naturels. Il sera ouvert les weekends tous les jours de 11h à 18h30 à partir du 1er avril. Des visites guidées et ateliers sont également à l'agenda, plusieurs dimanches jusque juin.
Prix : 9 € par adulte (+ 12 ans) • 7 € par enfant
Lieu : rue du Grand Étang à 5070 Fosses-la-Ville
Infos, programme et réservations : 071 26 01 00 • lacdebambois.be