MUTUALITE CHRETIENNE
MC. Avec vous pour la vie.

en marche

Bimensuel
N° 1715
25 mai 2023

Bureau de dépôt Liège X - P701300

© Adobestock

Manger sans fin

PAGE 5

Alimentation

Les rapports troublés à la nourriture

Les troubles du comportement alimentaire peuvent entraîner des conséquences graves sur la santé, l'estime de soi et la vie sociale.

PAGE 5

© AdobeStock

Aînés

La retraite, ça se prépare

Le passage à la retraite change la vie de bien des manières. Les ateliers d'Enéo "Bien dans ma retraite" permettent d'y réfléchir en groupe.

PAGE 7

Vivre ensemble

Un peu de patience, il y a urgence !

Dans une société du "clic" où l'on accède à n'importe quel service ou information rapidement, l'impatience domine les comportements et altère les relations humaines. Et s'il devenait urgent de réapprendre à prendre le temps ?

PAGE 3

Vie quotidienne

Qui casse répare !

Fini de jeter à tout va objets et autres appareils défectueux ! Le Repair café mobile sillonne les routes en quête de "patients-objets" à soigner. Un moyen d'agir pour l'environnement, d'économiser, co-réparer et créer du lien.

PAGE 9

Seniors

À quoi sert un conseil des résidents en maison de repos ?

Créer un conseil des résidents, toutes les maisons de repos, maisons de repos et de soins et résidences-services sont obligées de le faire. Mais l'utilité des réunions tenues par ce conseil et ce qu'il s'y passe dépendent de la dynamique insufflée dans chaque établissement.

© AdobeStock

Les réunions peuvent être l'occasion de solliciter la participation active des résidents aux prises de décision relatives à la vie quotidienne.

On entend souvent dire que les conseils des résidents sont des réunions au cours desquelles on discute des repas et des animations et que ce sont toujours les mêmes personnes qui interviennent… Qu'en est-il vraiment ?

Précisons tout d'abord que c'est le Code wallon de l'action sociale et de la santé (en Wallonie) et l'Arrêté du 3 décembre 2009 de la Cocom (en Région de Bruxelles-Capitale) qui imposent aux établissements (MR/MRS et RS) de mettre sur pied un conseil des résidents ou conseil participatif (en Région bruxelloise).

Composé des résidents ou de leurs représentants et/ou des membres de leur famille, le conseil des résidents doit se réunir au moins une fois par trimestre. Les résidents sont libres d'y participer. Dans certains établissements, la représentation des résidents est organisée par le règlement d'ordre intérieur de ce conseil. Le directeur de la maison de repos ou son représentant peut assister aux réunions.

En général, la direction délègue l'organisation du conseil des résidents à un membre du personnel : ergothérapeute, assistant social, psychologue…

En outre, en Wallonie, le service social de la commune où est situé l'établissement est informé de la tenue des réunions du conseil des résidents et invité à y assister au moins une fois par an. Cette possibilité pour la commune de participer au conseil des résidents est diversement suivie. Certaines communes délèguent cette invitation à son Conseil consultatif communal des aînés (CCCA) pour qu'il soit un relais d'informations qui fonctionne dans les deux sens : de la commune vers la maison de repos (par exemple, informations relatives aux élections politiques, aux festivités organisées par des associations…) et de la maison de repos vers la commune (proposition d'organiser les élections politiques au sein de l'établissement, communication des projets d'activités comme des pièces de théâtre, des concerts, des conférences…). Il ne s'agit en aucun cas d'un contrôle que la commune effectuerait au sein des établissements. La compétence de contrôle des normes revient aux administrations régionales (AViQ en Wallonie et Iriscare à Bruxelles).

Un large champ d'action

Le conseil des résidents a la possibilité de donner des avis et de suggérer des propositions d'amélioration sur le fonctionnement général de la maison de repos, l'organisation des services, le projet de vie de l'établissement, les activités d'animation, etc.

Les sujets traités sont amenés soit par la direction et le personnel, soit par les résidents ou leur famille. Il s'agit de thèmes qui intéressent les résidents et/ou leurs proches : il peut s'agir des repas et des animations mais aussi du suivi de travaux au bâtiment, de la présentation de nouveaux résidents et/ou de nouveaux membres du personnel, de l'amélioration du projet de vie de l'établissement, de l'organisation pratique de la vie quotidienne…

L'important est que le conseil des résidents soit un lieu de rencontre convivial, qu'il permette de renforcer des liens et que les résidents puissent exprimer leurs besoins et attentes. C'est aussi un moment privilégié au cours duquel la direction de la maison de repos peut expliquer des nouveautés au niveau du management par exemple ou des changements au niveau des horaires.

Vers une participation active à la décision

Les réunions des conseils de résidents peuvent aussi être l'occasion pour les établissements d'introduire un management participatif en sollicitant la participation active des résidents aux prises de décision relatives à la vie quotidienne du lieu de vie : choix de l'emplacement du futur potager ou de la couleur des murs du nouveau salon, décision relative aux évènements festifs, à l'accueil de conférenciers… Autant de prises de décision qui permettent aux résidents de garder un rôle actif de citoyens et d'améliorer le bien-être général de la collectivité.

Ces moments de rencontre, certains établissements les prévoient de manière très régulière. Dès qu'il y a matière à communiquer, ils organisent une réunion. C'est un moyen aussi de fournir des précisions, voire de désamorcer des malentendus pouvant conduire à des plaintes ou à des rumeurs inutiles.

À l'issue de chaque réunion, un rapport doit être rédigé et affiché dans la maison de repos afin que tout le monde puisse le consulter. La législation prévoit aussi que le résident, son représentant ou sa famille puissent consigner des suggestions, des remarques ou des plaintes dans un registre mis à disposition par l'établissement. Ce registre devra être présenté au conseil des résidents, sur simple demande.

On le voit : l'organisation des conseils des résidents est encadrée par la législation. C'est à chaque établissement d'en prévoir les modalités pratiques afin que les informations circulent et que ces rencontres soient utiles pour l'ensemble des parties prenantes : résidents, professionnels, familles et direction.

// CÉCILE LE MAIRE, ASBL SENOAH

>> Plus d'infos :
En Wallonie : asbl SENOAH (anciennement Infor Homes Wallonie) • 081 22 85 98 • senoah.be
En Région bruxelloise : asbl Infor-Homes : 02 219 56 88 • inforhomesasbl.be

Conseils juridiques

Fausses croyances autour de la déclaration fiscale

Pour les revenus de l'année 2022, les déclarations fiscales sont à rentrer au plus tard le 30 juin (en version papier) ou le 15 juillet (en version électronique sur Tax-on-web). Une nouveauté cette année : le délai par voie électronique est étendu jusqu'au 18 octobre pour les personnes qui ont des revenus spécifiques (revenus d'indépendant et revenus professionnels étrangers). Nous vous proposons 3 vrais ou faux pour tester vos connaissances sur la déclaration fiscale.

© AdobeStock

Vous devez vérifier attentivement si les informations reprises sur la déclaration simplifiée sont correctes et complètes.

Si vous avez reçu une proposition de déclaration simplifiée, vous ne devez rien faire. Vrai ou faux ?

FAUX.

Vous devez vérifier attentivement si les informations reprises sur la déclaration simplifiée sont correctes et complètes. Si c'est le cas, vous ne devez plus rien faire. Si les informations ne sont pas correctes et/ou pas complètes, vous devez les corriger et/ou les compléter.

Vous pouvez le faire de 3 manières.

- En ligne via MyMinfin (Tax-on-web) pour le 15 juillet au plus tard.
- En complétant formulaire papier joint à la déclaration simplifiée que vous avez reçue via la poste. Renvoyez ensuite le formulaire complété au SPF Finances avant le 30 juin.
- Via votre comptable qui a jusqu'au 15 octobre pour corriger et/ou compléter les informations via MyMinfin.

Si vous avez des revenus d'indépendant ou revenus professionnels étrangers, vous avez jusqu'au 18 octobre pour corriger et/ou compléter les informations via MyMinfin. Dans ce cas, vous devez prévenir le SPF Finances avant le 15 juillet.

Après le divorce, un seul parent peut déclarer les enfants à charge fiscalement. Vrai ou faux ?

VRAI.

Avoir des enfants à charge fiscalement permet d'augmenter la partie des revenus qui sera exemptée d'impôts. En pratique, chaque enfant à charge permet de diminuer l'impôt à payer.

Pour qu'un enfant soit considéré comme à charge :

- Il doit faire partie du ménage de son parent, c'est-à-dire vivre avec lui de manière durable.
- Il ne peut pas avoir des revenus supérieurs à un montant net indexé chaque année. Certains revenus de l'enfant ne sont pas pris en compte, par exemple, les allocations familiales.
- Il ne peut pas avoir des revenus qui sont des charges professionnelles pour son parent.

En pratique, le parent qui a l'hébergement principal de l'enfant au 1er janvier 2023 peut déclarer l'enfant à charge.

Si l'hébergement est réparti de manière égalitaire entre les parents, chaque parent peut bénéficier de la moitié de l'avantage fiscal lié aux enfants mais un seul peut les déclarer à charge. Dans ce cas, il faut prouver l'hébergement égalitaire par un jugement du tribunal de la famille ou une convention homologuée. On parle de co-parenté fiscale.

Le parent qui reçoit une contribution alimentaire pour son enfant doit la déclarer pour le calcul de ses impôts. Vrai ou faux ?

FAUX.

Le parent ne doit pas déclarer la contribution alimentaire qu'il reçoit pour son enfant. La contribution alimentaire est un revenu pour l'enfant. Attention, si le parent a reçu un total de contribution alimentaire supérieur à 9.270 euros en 2022, il doit le déclarer dans la déclaration fiscale de l'enfant. Dans ce cas, le parent qui reçoit une contribution alimentaire doit demander au bureau de taxation un formulaire de déclaration fiscale au nom de l'enfant. Si l'enfant a plus de 11 ans, il est possible de faire une déclaration via Tax-on-web.

// ZOÉ VANDEVELDE, JURISTE, ASBL DROITS QUOTIDIENS

>> Plus d'infos sur droitsquotidiens.be (rubrique argent).

Domicile

Les soins infirmiers sous perfusion

Jour après jour, des milliers d'infirmières et infirmiers courent de maison en maison pour soigner toujours plus de malades. Avec de moins en moins de temps pour assurer leurs tâches, écouter et rassurer les patients. Les services d'aides et de soins à domicile et les syndicats tirent la sonnette d'alarme : le sous-financement du secteur n'est plus tenable.

35 secondes … c'est le temps dont dispose une infirmière à domicile pour administrer un médicament par voie intramusculaire si l'on se réfère au financement prévu pour cet acte dont l'honoraire est de 7,16 euros… *"C'est le temps pour réchauffer une tasse de café au micro-ondes, mais sûrement pas pour s'occuper d'un être humain*, s'emeut la Fédération des aides et soins à domicile (FASD) qui, en partenariat avec les syndicats et la Fédération des centres de services à domicile (FCSD), lance une vaste campagne de sensibilisation pour un refinancement des soins infirmiers à domicile. *Et pourtant, ce temps à la disposition du personnel infirmier rétrécit chaque année. En 2012, l'évaluation pour la même situation permettait un temps de prise en charge du patient de 60 secondes"*.

L'existence même des soins infirmiers à domicile est aujourd'hui gravement menacée.

Un sous-financement chronique

Cela fait des années que le secteur dénonce le sous financement structurel qui frappe tant les infirmières salariées que les indépendantes à domicile. En 2013, la Commission de conventions des praticiens de l'art infirmier – qui réunit les représentants des infirmiers et les mutualités – évaluait le sous-financement structurel des soins infirmiers à domicile à 89 % du budget accordé. Depuis lors, aucune évolution positive n'est à souligner. Pour 2023, le budget prévu avoisine les 2,095 milliards d'euros. De l'avis du secteur, un financement adéquat nécessiterait 1,864 milliard d'euros supplémentaire !

Ça coince partout

Il faut savoir que les soins infirmiers à domicile sont financés par l'assurance soins de santé obligatoire (la sécurité sociale) et bénéficient d'une enveloppe budgétaire annuelle fermée, tout comme les hôpitaux par exemple. Le système de financement est hybride : la plupart des prestations sont payées à l'acte – avec un plafond journalier peu élevé, fixé à 19,98 euros – mais d'autres sont payées au forfait, en fonction de la dépendance du patient (ou si le patient est en soins palliatifs).

Les honoraires fixés par l'Inami sont en décrochage par rapport à l'évolution du coût de la vie, accuse le secteur. Et l'écart ne fait que se creuser depuis 20 ans. Les indexations, la hausse du prix des carburants, le coût des formations continuées, les contraintes croissantes liées à l'organisation du travail… Rien de cela n'est pris en compte à sa juste valeur. Ces 10 dernières années, le secteur a dû réaliser plus de 77 millions d'euros d'économies. L'existence même des soins infirmiers à domicile est aujourd'hui gravement menacée.

Pour le secteur, un budget supplémentaire est primordial afin de rencontrer les besoins croissants de la population vieillissante et garantir la qualité des soins. *"Cela ne pourra se faire sans la mise en œuvre de mesures pour retrouver des marges budgétaires viables. À ce titre, poursuivre la lutte contre la fraude et la valorisation des budgets non utilisés sont particulièrement importantes (1)"*.

Le secteur plaide aussi pour moderniser la nomenclature (la liste des prestations remboursées – NDLR). *"Aujourd'hui, l'Inami finance des prestations curatives. Mais il ne finance ni le suivi ni la prévention*, illustre Edgard Peters, directeur des soins infirmiers de la FASD (2). *Dans cette logique, une personne âgée nécessitant des soins lourds devient de moins en moins autonome et, plus elle est dépendante, plus le financement est élevé. Les infirmiers tentent, au contraire, de permettre aux patients d'être les plus indépendants possible"*.

Il y a urgence

Alors que le nombre de prestations de soins infirmiers réalisées chez les patients est en forte augmentation (de 142 à 155 millions de prestations entre 2012 et 2022), le secteur souffre d'une pénurie de personnel inquiétante. *"Le turn-over important dans la profession témoigne des conditions de travail difficiles*, souligne Edgard Peeters. *À maintes reprises, les soignants ont dénoncé ces difficultés et la crise sanitaire a amplifié le malaise. Parallèlement, le nombre d'infirmiers entrant en formation a sensiblement reculé"*. Pourquoi ce désamour ? *"Surtout à cause de la pression et de la déshumanisation d'un métier où l'empathie et la bienveillance à l'égard des patients sont pourtant au cœur de la vocation des soignants"*, répond-t-il.

La recherche constante de l'équilibre financier et la hantise de sombrer dans le rouge étouffent les milliers de personnes qui travaillent dans les soins infirmiers. Le secteur espère se faire entendre du gouvernement fédéral pour qu'il insuffle un nouveau modèle basé sur une prise en charge globale des patients et fournisse les moyens nécessaires pour le mener à bien.

// JOËLLE DELVAUX

>> Plus d'infos sur la campagne sur soinsadomicileendanger.be

(1) Ces 10 dernières années, la Commission de conventions de l'Inami pour lutter contre la fraude a sous-utilisé le budget alloué et accumulé plus de 173 millions d'euros !

(2) "Les infirmier-e-s à domicile veulent retrouver le cœur de leur vocation", Fonds Daniel De Coninck (pour renforcer la première ligne), fondsdanieldeconinck.be

© FASD

À suivre

Un peu de patience, il y a urgence !

Dans une société du "clic" où l'on accède à n'importe quelle info ou service rapidement, l'impatience domine les comportements et altère les relations humaines. Et s'il devenait urgent de réapprendre à prendre le temps ?

© AdobeStock

Couper la parole, dépasser dans la file à la caisse, souffler dans une salle d'attente, klaxonner… Attendre est devenu insupportable pour bon nombre d'entre nous. Avec l'avènement des nouvelles technologies, d'Internet, des réseaux sociaux et des smartphones, tout est à portée de clic : nous avons toutes les réponses à nos questions immédiatement. Les informations (vraies ou fausses) se succèdent à un rythme effréné. Et nous pouvons nous faire livrer tout et n'importe quoi dans des délais toujours plus courts. Ce qui nous rend impatients, incivils et parfois même agressifs lorsque le temps d'attente nous parait trop long.

Certes, dans certaines situations, il est important de se faire entendre pour obtenir un dû ou un droit. Mais dans d'autres, nous oublions parfois de faire preuve de patience, d'être plus courtois, à l'écoute… Gagner du temps partout et en toute circonstance n'est pas toujours crucial. Mieux : les temps morts dans la vie peuvent aussi apaiser l'esprit.

"Le temps, c'est de l'argent"

Dans une société capitaliste, le "productivisme" va de pair avec "rapidité". L'offre doit suivre la demande ou doit la créer. Jonathan Curiel, auteur de "Vite ! Les nouvelles tyrannies de l'immédiateté ou l'urgence de ralentir" et directeur général adjoint des programmes de la chaine française M6, dénonce les dérives de ces mécanismes économiques : *"La société de consommation dans laquelle nous vivons est étroitement liée à la vitesse et l'immédiateté. Dates de péremption, produits désirables, mise à disposition instantanée du produit, création d'un nouveau désir…Tout est sujet au temps et à son accélération. Les innovations technologiques aussi se déploient beaucoup plus vite aujourd'hui : se sont écoulés 175 ans entre l'invention de la machine à écrire en 1714 et sa diffusion mondiale, entre 30 et 40 ans pour des inventions comme le réfrigérateur et l'aspirateur alors qu'un IPhone se déploie aujourd'hui en à peine quelques mois !"* (1)

Temps transformé à l'ère du numérique

Avec les progrès industriels – dans un premier temps - et technologiques – dans un second, notre perception du temps a été modifiée, analyse Nicole Aubert, sociologue et auteure de l'ouvrage "Le culte de l'urgence : la société malade du temps" (2). Là, où il était impossible de faire autrement que de prendre le temps pour exécuter une tâche, les avancées technologiques et numériques ont permis d'accélérer le temps afin d'accomplir cette tâche. *"Pour répondre à ces mutations induites par la logique du marché, la mondialisation de l'économie et les technologies de la communication, nous sommes plus que jamais désireux de posséder le temps, mais plus encore de triompher du temps. Le problème est que ce désir cache en réalité un individu prisonnier du temps réel et de la logique de marché, incapable de différencier l'urgent de l'important, l'accessoire de l'essentiel. Nos sociétés, à flux tendus, ont créé des individus à flux tendus."*

Angoissés par le temps mort

Les internautes belges passent en moyenne 1h34 sur les réseaux sociaux. (3) Un temps suffisamment long pour intégrer des habitudes comportementales dans nos rapports sociaux. Or, dans une logique du clic et du buzz, difficile de laisser de l'espace aux temps longs, à la diplomatie ou encore à l'argumentation nuancée, pourtant essentielle aux débats démocratiques. Il suffit de pointer les tweets de l'ancien président américain Donald Trump et de sa propagande de "fake news" (en français : fausses nouvelles).

Le proverbe *"la patience est la mère de toutes les vertus"* renvoie à l'idée qu'avec le temps et l'expérience, on acquiert de la sagesse et donc de la patience. Elle est une vertu propre à l'état adulte. A contrario, l'enfant a tendance à faire davantage preuve d'impatience car il est perçu comme immature dans la gestion des émotions, de la frustration et de l'attente. Pourtant de nombreux adultes reproduisent ces attitudes infantiles.

Dans notre société de l'immédiateté, l'attente est associée au vide, à l'incertitude, ce qui est devenu insupportable. Avec comme conséquence l'adoption de comportements agressifs, violents, arrogants envers les autres. Mais le mal de l'impatience peut aussi se retourner contre soi, comme le souligne Nicole Aubert, si on surchauffe ou que l'on "pète les plombs", entrainant des états dépressifs.

Si l'impatience permet de faire bouger les choses, de ne pas accepter des situations inadmissibles, ne devrions-nous pas davantage ralentir le rythme, mieux écouter, faire preuve de discernement et prendre le temps de transformer un instant perçu comme perdu en opportunité ?

// SORAYA SOUSSI

(1) "Vite ! Les nouvelles tyrannies de l'immédiat ou l'urgence de ralentir", Jonathan Curiel, Éditions Plon, 2020, Paris, 352 pp. 19,90 euros – Extrait tiré de l'article "La société de la vitesse est une société de désengagement", A. Devecchio, lefigaro.fr, 2020

(2) "Le culte de l'urgence : la société malade du temps", Nicole Aubert, Éditions Flammarion, 2004, 375 pp., 9 euros – Extrait tiré de l'article " Nicole Aubert : 'Nos sociétés ont créé des individus à flux tendus'", A-S. Novel, lemonde.fr, 2017

(3) "Réseaux sociaux en Belgique : toutes les statistiques 2023", xavierdegraux.be, 2023

en bref

>> Fibromyalgie

Le patient atteint de fibromyalgie peut bénéficier, par année, de 60 séances (de 30 minutes) de kinésithérapie, remboursées au meilleur taux (pathologie chronique Fb). Précédemment, le diagnostic de syndrome fibromyalgique devait être posé par un médecin spécialiste en rhumatologie ou en médecine physique et réadaptation. Depuis le 1er mai, pour les nouvelles demandes, ce diagnostic peut aussi être établi par un médecin spécialiste en neurologie ou en médecine interne.

>> Syndrome de fatigue chronique

Depuis le 1er mai, les patients atteints de syndrome de fatigue chronique peuvent bénéficier d'un traitement de kinésithérapie en pathologie chronique Fb (60 séances par an) au lieu de pathologie courante (18 séances). La prescription initiale mentionnant le diagnostic doit être établie par un médecin spécialiste en rhumatologie, en médecine physique et réadaptation, en neurologie ou en médecine interne.

>> Grossesses tardives

Selon Statbel, 21 % des naissances enregistrées en 2021 dans notre pays concernaient des femmes de plus de 35 ans et 4,2 % des femmes de plus de 40 ans. Le nombre de naissances au-delà de 40 ans a doublé en 20 ans. Et c'est à Bruxelles qu'elles sont le plus nombreuses (7 % des naissances). Le fait de porter un enfant et d'accoucher après 40 ans ne doit pas être banalisé, estime la docteure Julie Belhomme, spécialiste des grossesses à risque au CHU Saint-Pierre. Plus l'âge de la mère augmente, plus les risques de mortalité et de morbidité (diabète gestationnel, hypertension artérielle…) augmentent chez la mère. On sait aussi que le risque d'anomalie chromosomique (comme la trisomie 21) est plus élevé si la maman est plus âgée. (Source : *Le Soir*)

>> Peter Piot primé par l'OMS

Pionnier incontestable dans la recherche sur le sida et codécouvreur du virus Ebola en 1976, le médecin et microbiologiste belge Peter Piot vient de se voir décerner le prix des leaders de la santé mondiale par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), aux côtés du professeur congolais Muyembe-Tamfum. Si le prix honore l'ensemble des contributions des lauréats dans le domaine de la santé publique, l'OMS a souligné le *"leadership extraordinaire dans la lutte contre l'épidémie de VIH/Sida"* dont a fait preuve le Pr Piot, ainsi que *"le rôle essentiel qu'il a joué dans la création de l'agence Onusida"*. Le scientifique a aussi joué un rôle prédominant dans la gestion de la crise sanitaire du Covid-19, en tant que conseiller spécial de la présidente de la Commission européenne.

Plus de droits pour le personnel de maison

En Belgique, le personnel de maison bénéficie de davantage de droits grâce à la loi sur le bien-être au travail. Une bonne nouvelle pour la CSC qui invite néanmoins le gouvernement fédéral à aller plus loin pour protéger les travailleuses domestiques contre les violences au travail.

© Adobestock

Les travailleurs domestiques – essentiellement des femmes – sont sous-payés et mal protégés. Et ce malgré la ratification par la Belgique en 2015 de la Convention 189, signée en 2011 par l'Organisation internationale du travail (OIT), dont le but est de garantir davantage de droits pour les millions de personnes concernées.

En 2014, le Conseil national du travail avait adapté la loi sur le bien-être au travail pour les travailleurs domestiques. Mais encore fallait-il qu'un arrêté royal réglant les modalités spécifiques soit pris et une date d'entrée en vigueur fixée. 12 ans plus tard, c'est enfin chose faite. Désormais, les employeurs occupant du personnel de maison sont obligés de s'affilier à un service de prévention externe. Les travailleuses domestiques ont également la possibilité de consulter un médecin du travail externe sans en informer leur employeur. Ce contact indépendant leur permet de signaler plus rapidement et simplement d'éventuels excès ou abus. *"Dès son entrée en service, chaque travailleur domestique doit recevoir un document exposant les risques pour la sécurité et la santé, les mesures à prendre pour éradiquer ces risques et les droits auxquels il peut prétendre sur le plan de la surveillance de la santé"*, peut-on lire dans le communiqué de presse de la CSC. La CSC se réjouit de l'entrée en vigueur de l'AR mais insiste pour que la Belgique s'engage à mieux protéger les travailleuses domestiques entre autres, en ratifiant la Convention 190 de l'OIT permettant de protéger le personnel de maison de violences, d'abus, de harcèlement sexuel. Étant isolé dans son travail, le personnel de maison court davantage de risques.

En Belgique, le personnel de maison bénéficie de davantage de droits grâce à la loi sur le bien-être au travail.

// SSo

L'OMS déconseille les édulcorants

À la suite d'une récente étude, l'Organisation mondiale de la santé met en garde contre la consommation d'édulcorants de synthèse.

© Adobestock

Utilisés en substitution du sucre pour adoucir le goût des aliments, les édulcorants artificiels peuvent représenter un danger pour la santé sur le long terme. Cette déclaration de l'OMS s'appuie sur une vaste étude menée auprès de 100.000 volontaires, dont il ressort que les personnes qui consomment davantage d'édulcorants sont plus susceptibles de développer des pathologies cardio-vasculaires (10 % de risques en plus). D'autres recherches évoquent un risque accru de cancers ou de troubles métaboliques.

Les édulcorants se trouvent dans une série d'aliments industriels, mais sont également vendus sous forme de comprimés à ajouter par exemple dans le café. Les plus répandus sont l'acesulfame potassium, l'aspartame, l'advantame, les cyclamates, le néotame, la saccharine, le sucralose, ainsi que la stevia et ses dérivés.

Les produits contenant des édulcorants sont présentés comme moins nocifs que ceux qui contiennent du sucre d'origine naturelle, et sont censés éviter la prise de poids. Il apparaît pourtant avec le recul, et grâce aux recherches les plus récentes, que cela n'est vrai qu'à court terme.

"L'utilisation des édulcorants sans sucre ne confère aucun avantage à long terme dans la réduction de la graisse corporelle chez les adultes ou les enfants", spécifie l'OMS, ajoutant que ces produits peuvent en outre entraîner des effets indésirables chez les personnes qui en consomment durant plusieurs années.

Francesco Branca, directeur de l'OMS pour la nutrition et la sécurité alimentaire, rappelle que les édulcorants ne contiennent pas d'éléments nutritionnels essentiels et ne possèdent de ce fait aucune valeur nutritionnelle. Ils servent uniquement à adoucir le goût des aliments. *"Les gens doivent envisager d'autres moyens de réduire leur consommation de sucres libres, comme la consommation d'aliments contenant des sucres naturels, tels que des fruits, ou des aliments et boissons non sucrés"*, suggère-t-il.

Cette recommandation vaut pour tout le monde à l'exception des individus qui souffrent d'un diabète préexistant, précise l'OMS. Elle pourra toutefois donner lieu à des politiques encore à définir au niveau national, en fonction du contexte spécifique de chaque pays (elles pourraient s'appliquer par exemple uniquement à certaines tranches d'âge).

"Les gens doivent envisager d'autres moyens de réduire leur consommation de sucres libres…" F. Branca

// AJL

>> En savoir plus sur les édulcorants : sciensano.be/fr/sujets-sante/edulcorants

Avis de recherche : l'ambroisie, plante allergisante

Originaire d'Amérique du Nord, l'ambroisie est une plante exotique envahissante qui se répand de plus en plus en Europe. Son pollen cause de fortes réactions allergiques. Depuis trois ans, l'Observatoire wallon des ambroisies surveille la propagation de l'espèce sur le territoire.

Involontairement introduite en Europe au cours des deux derniers siècles, *Ambrosia artemisiifolia* ou l'ambroisie à feuilles d'armoise se développe au bord des routes, dans les friches et les cultures. Actuellement, en Wallonie, les principales populations sont repérées dans des jardins privés, aux abords de sites de nourrissage pour oiseaux sauvages ou de poulaillers. Pour le moment, les scientifiques constatent que l'espèce ne s'installe pas en Ardenne. Les vallées de la Sambre et de la Meuse, ainsi que la Hesbaye et la Fagne-Famenne, constituent les zones les plus propices à l'installation de la plante et font l'objet d'une surveillance accrue.

Très envahissante et hautement allergisante pour l'homme, cette plante pourrait causer des problèmes de santé publique à l'avenir. Avec le changement climatique, l'espèce s'étend vers le nord. Afin de prévenir sa propagation, l'Observatoire wallon des ambroisies (OWA), créé en 2019 et géré par Gembloux Agro-Biotech (ULiège), a la charge d'éliminer les petits foyers détectés sur le terrain.

En 2021, l'OWA a surveillé 52 sites comprenant les populations recensées en 2020 et 2021. En 2022, il a continué à suivre ces sites pour déterminer si ces populations persistent malgré la gestion mise en place. 27 nouvelles populations ont également été signalées. Actuellement, l'OWA surveille de près 43 populations toujours persistantes en Wallonie.

© Arnaud Monty

De la même famille que les tournesols, la plante se caractérise par des feuilles triangulaires vertes claires et très découpées. À la floraison, l'ambroisie mesure entre 50 cm et 1 m de hauteur. La tige est velue et souvent rougeâtre. Pour s'en débarrasser, il suffit d'en arracher la racine. L'espèce se disperse exclusivement via ses graines. Celles-ci peuvent se trouver dans les lots de semences et de grains pour l'alimentation animale (principalement pour oiseaux).

Les symptômes d'allergie se manifestent seulement pendant la période de floraison des ambroisies dès juillet, mais les pics polliniques ont lieu d'août à octobre. Ces plantes prolongent ainsi la saison des allergies au pollen de plusieurs semaines. Quelques grains suffisent à déclencher des réactions de type rhinite, trachéite, asthme, conjonctivite, démangeaisons cutanées, urticaire et eczéma. "Mauvaise herbe" dans les cultures, elle impacte également les rendements agricoles.

Afin de documenter les nouveaux foyers d'invasion et de les éliminer, l'OWA invite les citoyens à signaler les nouvelles populations d'ambroisie sur une des plateformes d'encodage suivantes : iNaturalist.org ou Observations.be (après avoir vérifié qu'il s'agissait bien d'*Ambrosia artemisiifolia*).

// SC

>> En savoir plus sur l'ambroisie : 081 82 28 26 • ambroisie.wallonie.be • owa@uliege.be

Alimentation

Les rapports troublés à la nourriture

Les troubles du comportement alimentaire (TCA) peuvent entraîner des conséquences graves sur la santé, l'estime de soi et la vie sociale. La journée mondiale des TCA, le 2 juin, est l'occasion de briser les tabous liés à ces troubles.

© Adobestcok

"La première fois que j'ai mangé en grande quantité, j'avais 4 ans, se souvient Wendy *(1). Chez mon amie, il y avait des céréales sucrées que je ne pouvais pas manger chez moi. J'en ai dévoré 5 bols. Je n'arrivais plus à m'arrêter. Ensuite, j'ai vomi toute la nuit."* Artiste et grande voyageuse, Wendy entretient depuis toujours un rapport extrême avec la nourriture. Enfant, elle a mangé tellement de carottes que son teint est devenu orangé. *"Les réels ennuis ont commencé vers 13-14 ans lorsque je suis allée en internat. J'étais complexée par rapport aux autres filles minces. À la fin de l'année scolaire, j'avais perdu près de 20 kg. Pendant l'été, il m'était difficile de continuer ce régime restrictif car je restais une mangeuse compulsive. Puisque j'étais mince, j'avais l'impression que je pouvais manger un fromage entier par exemple."*

Les troubles du comportement alimentaire peuvent prendre plusieurs formes (voir encadré ci-contre). Il n'est pas facile d'en déterminer les causes. *"Un vécu traumatique, des situations difficiles et la gestion des émotions sont autant d'éléments pouvant entrer en compte,* détaille la docteure Sonia Fuchs, psychiatre, chef de service du service de psychiatrie du Groupe santé CHC et coordinatrice de la clinique des troubles des conduites alimentaires. *Certains tempéraments anxieux ou perfectionnistes peuvent favoriser l'émergence de ces pathologies. Ces personnes ont de très hautes exigences par rapport à leur estime de soi."* L'insatisfaction de soi et l'image corporelle sont souvent au cœur de ces troubles complexes : *"Le désir de contrôle de soi au travers de son rapport à la nourriture peut dérégler le rapport à l'alimentation dite intuitive, basée sur des sensations de faim et de satiété",* soutient la psychiatre. Arthur Croque, co-auteur avec Émilie Gleason de la BD *"Junk Food"* (voir ci-dessous), est persuadé que *"dans une société où l'apparence serait moins centrale, où le poids serait déculpabilisé, moins de personnes souffriraient de ce problème."*

Il arrive que l'être humain mange pour répondre à une émotion. *"Les parents, inconsciemment, répondent parfois aux émotions de leur enfant par la nourriture,* illustre Constance De Keyzer, diététicienne pédiatrique, périnatale et pour adultes. *On lui offre une glace lorsqu'il est triste par exemple. Ce n'est pas grave si cela arrive de manière isolée. Mais si c'est régulier, cela peut induire l'idée que 'quand je suis triste, je reçois à manger et je vais mieux. Donc à chaque fois, je vais manger pour me réconforter'."* La docteure Fuchs confirme : *"Les compulsions alimentaires chez les personnes atteintes de TCA sont directement liées aux émotions. Pour calmer l'angoisse, la tristesse ou la colère, elles vont trouver du réconfort émotionnel dans des aliments gras et sucrés."*

Wendy évoque sa dernière année de secondaire : *"J'étais sur tous les fronts. J'étais déléguée des élèves et je voulais avoir les meilleurs résultats. Je ne parvenais plus gérer la pression. La journée, je ne mangeais presque rien mais, en cachette, je bouffais en excès et je prenais ensuite des laxatifs."*

Un cercle vicieux

Les TCA sont étroitement liés à des conduites restrictives comme limiter la quantité de nourriture ou s'interdire certains aliments. Ces restrictions créent des frustrations et ensuite des crises de compulsions. La docteure Fuchs donne l'exemple d'une patiente addict aux chips : *"Lorsqu'elle a une crise d'échappement, elle achète un paquet et le termine comme si c'était le dernier de sa vie. Elle ne le déguste pas car elle pense* 'c'est nul ce que tu fais'. *Son mental domine et non les sensations de faim et de satiété. Alors la quantité est de plus en plus importante. Elle n'achètera plus de chips pendant un moment mais la frustration va la conduire à retomber dans ce cercle vicieux."*

> Limiter la quantité de nourriture ou s'interdire certains aliments : ces restrictions créent des frustrations puis des crises de compulsions.

La psychiatre parle d'un phénomène apparenté à une notion de dépendance : *"Souvent, les personnes essaient d'arrêter les compulsions alimentaires en faisant plus de régimes restrictifs, alors que cela déclenche les crises."*

La scientifique américaine, Ashley Gearhardt, parle même d'addiction à la nourriture (2). Elle a mené une étude pour réaliser le top des aliments les plus addictifs. Le chocolat, la crème glacée, les frites, la pizza et le cookie dominent le classement. Les produits sucrés ultra-transformés arrivent ensuite (bonbons, sodas, céréales...) suivis par les produits gras salés (hamburgers, aliments frits, œufs...). Mais la question divise la communauté scientifique car lors d'une crise de compulsion, une personne peut dévorer n'importe quoi, y compris des fruits et légumes.

Des conséquences sur la santé

"Nous vivons dans une société de paradoxes, analyse la docteure Sonia Fuchs. *Nous devons manger sainement, éviter la nourriture ultra transformée mais en même temps, de la Junk Food, il y en a à tous les coins de rue !"* Wendy témoigne : *"Nous sommes tout le temps attirés par la nourriture et beaucoup d'évènements tournent autour des repas : les fêtes religieuses, les anniversaires, les réunions... Le chemin vers le rétablissement est long."*

Et les méfaits sur la santé sont nombreux : dénutrition, déshydratation, carences, prise de poids excessive et rapide pour certains... Sur le plan psychologique, les TCA affectent la confiance en soi, accentuent l'isolement et les états dépressifs. Les proches pâtissent également de la situation.

Aujourd'hui, Wendy est rétablie. Cela fait 27 ans qu'elle garde le cap de manger trois repas par jour sans succomber à des compulsions. *"Bien sûr, j'ai été aidée. J'ai fait plusieurs séjours dans des centres de rétablissements et je participe activement, depuis toutes ces années, aux réunions des Outremangeurs Anonymes* (groupe de parole fonctionnant comme les Alcooliques Anonymes NDLR) (3). *Le groupe me soutient. J'ai une marraine et j'aide d'autres personnes sur le chemin de leur rétablissement."*

Chaque parcours étant différent, il importe que chacun puisse trouver ce qui lui convient le mieux. Le rôle du diététicien, selon Constance De Keyzer, est de remettre un cadre bienveillant autour de la nourriture. *"Ayant une bonne connaissance de l'alimentation, je permets aux patients de mieux comprendre les aliments et ne pas en voir certains comme des diables. Je leur fais prendre conscience que le plus important est de se nourrir, et petit à petit, de tendre vers l'équilibre."*

Pour la psychiatre Sonia Fuchs, *"il est essentiel d'aider les patients à identifier les facteurs de maintien du problème. Souvent, ils se focalisent sur les compulsions et considèrent les restrictions comme une solution bénéfique à leur insatisfaction personnelle alors qu'en réalité, elles maintiennent le problème."*

// SANDRINE COSENTINO

>> Dans le cadre de la journée mondiale des TCA, la Société belge francophone de psychiatrie organise une conférence accessible à tous au musée de la Médecine, site Erasme à Bruxelles. facebook.com/Anorexie.Boulimie.tca

(1) Prénom d'emprunt
(2) Informations extraites de la BD "Junk Food", Émilie Gleason et Arthur Croque, Casterman, 2023
(3) En Belgique francophone, les Outremangeurs anonymes organisent des réunions à Bruxelles, Dampremy, Liège et Wavre. Plus d'informations sur oainfos.org.

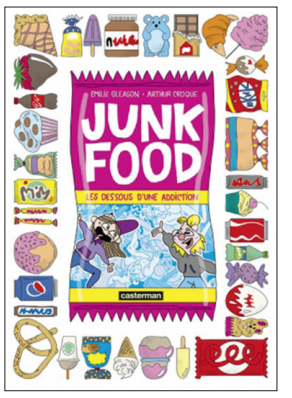
Des troubles aux formes variées

Les troubles du comportement alimentaire (TCA) les plus connus sont l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique.

- **L'anorexie mentale** touche essentiellement les femmes. Elle se manifeste par une peur excessive de grossir, une déformation de l'image corporelle et un besoin obsessionnel de contrôler son alimentation et son poids. L'amaigrissement est significatif mais la sensation d'être grosse persiste.
- **La boulimie** se caractérise par une alternance de restrictions et de crises de frénésie alimentaire répondant aux besoins de contrôler son poids. Les crises de boulimie correspondent à un désir impérieux de manger et se manifestent par une perte de contrôle de soi. Ensuite, divers comportements de compensation s'activent.
- **L'hyperphagie boulimique** conduit la plupart du temps au surpoids ou à l'obésité. Ce trouble, qui touche les hommes autant que les femmes, se caractérise par l'ingestion en quantité excessive d'aliments durant ou en dehors des repas, indépendamment de la sensation de faim et au-delà du rassasiement. Un sentiment de perte de contrôle est associé à la crise sans comportements de compensation.
- **La compulsion alimentaire** est un besoin de manger qui ne répond pas aux sensations alimentaires, vécue comme incoercible et incontrôlable, en dehors de toute sensation de rassasiement. Après une crise de compulsion alimentaire, la personne peut adopter des **comportements de compensation :** se faire vomir, avaler des laxatifs, reprendre un régime restrictif ou pratiquer du sport de manière excessive.

À la rencontre des *Food Addicts* en BD

Présentée comme un docu-fiction, la BD *"Junk Food"* met en lumière les dangers de la malbouffe.



Pour donner la parole aux personnes atteintes de troubles du comportement alimentaire, Émilie Gleason, dessinatrice, et Arthur Croque, journaliste, sont allés à la rencontre de participants aux réunions des *Food Addicts* en France et aux États-Unis.

Leurs histoires permettent d'illustrer les milles facettes de cette addiction en découvrant Zazou, la pétillante boulimique, Winnie, la bingeuse compulsive, Nemo, le mangeur émotionnel, Iago, le boulimique sportif... Dans un style cartoonesque, la BD *"Junk Food"* aborde avec humour un sujet sérieux.

>> *"Junk Food"* • Émilie Gleason et Arthur Croque • Casterman • 2023 • 232 p. • 21 €

enmarche.be

Retrouvez le témoignage complet de Wendy sur enmarche.be. Le témoignage d'une outremangeuse compulsive, Ariane, sera disponible en podcast dès le mois de juin.

Prévention

Un centre de santé pour toutes les identités

Un nouveau centre de santé a ouvert ses portes à Bruxelles : le Cecsi, centre d'Evras (éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle) collaboratif et de santé inclusive. Approcher la santé au sens large pour les personnes minorisées est au cœur de ce projet.

Anissa, chargée de projets et co-fondatrice d'Epicentre attend à l'entrée du centre de santé Cecsi, ouvert depuis cette année. Un accès pour personnes porteuses d'un handicap est prévu. Á l'intérieur, cet ancien funérarium est pourvu d'un spacieux ascenseur pour se rendre dans les deux structures fondatrices de Cecsi : O'Yes (anciennement Sida'SOS), une asbl créée pour et par les jeunes, active dans l'éducation et la promotion de la santé sexuelle et affective (lire ci-dessous), et Epicentre, espace de santé inclusive, né en même temps que Cecsi.

Lutter contre la désertion des soins de santé

Au rez-de-chaussée, une grande salle commune accueille diverses activités des deux associations et de leurs partenaires, comme Tels Quels qui défend les droits des personnes LGTBQIA+ ou *Fat Friendly*, asbl active contre la grossophobie, *"un gros sujet dans les discriminations en santé"*, glisse Anissa au cours de la visite. Au premier étage, Epicentre vient d'aménager sept cabinets et une salle d'attente confortable. Aux murs, des fiches présentent les valeurs d'Epicentre. Un répertoire avec des ressources inclusives (livres, articles, podcasts, etc.) est partagé et des fiches expliquent ce qu'est le shiatsu. *"C'est important pour nous que toutes les pièces soient accueillantes, autant pour la patientèle que les professionnels de la santé"*, précise la chargée de projets.

L'idée est partie d'un constat : les personnes minorisées de notre société désertent les lieux de soins de santé.

> Les personnes minorisées de notre société désertent les lieux de soins de santé.

"Les associations de terrain et certains professionnels de la santé se sont rendu compte que trop de personnes issues de la communauté LGBTQIA+, les personnes racisées, âgées, grosses, précarisées, porteuses d'un handicap, ne viennent pas ou plus se soigner car elles se sentent jugées et discriminées, ce qui crée une rupture de confiance avec le corps médical", rapporte Anissa. Si le centre s'adresse à toutes et tous, la patientèle actuelle appartient davantage à la communauté LGBTQIA+.

Pathologisées pour ce qu'elles sont

Cette année, la Belgique peut se féliciter d'être 2e au classement européen des droits des personnes LGBTQIA+, juste après Malte. (1) Si notre pays est pionnier en matière de politiques sur les questions d'égalité de droit pour cette communauté, des discriminations et violences persistent. En Europe aussi d'ailleurs où certains pays sont encore très loin en termes de droits LGBTQIA+, comme la Hongrie par exemple.

Le secteur médical n'échappe malheureusement pas à ces dérives. Un médecin à un patient homme trans : *"Vous n'auriez peut-être pas dû changer de sexe"*. Une gynécologue à une patiente lesbienne : *"Si vous avez des rapports sexuels avec des femmes, il n'y a pas de risque d'IST puisqu'il n'y a pas de pénétration."* Ou encore : une assistante sociale à une femme trans dans un planning familial : *"Ça fait quoi de changer de genre ?"* (2)

Un rapport de 2017 publié par la Commission européenne, dans le cadre du projet européen "Health 4 LGTBI" (3) signalait des discriminations de la part du corps médical, hétéronormé et non formé sur les spécificités de ces publics. *"L'utilisation d'un vocabulaire médical pathologisant est rapportée, avec les terminologies biomédicales comme 'dysphorie de genre', 'désordre du développement sexuel' pour les personnes trans et intersexes."* Rappelons qu'il a fallu attendre le 25 mai 2019 pour que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) retire (enfin !) la transidentité des troubles mentaux de sa liste des maladies.

Fausses informations, remarques déplacées, questions intrusives, comportements inappropriés voire violents de certains soignants font fuir des personnes des structures de soins. Les problèmes majeurs de santé de ces publics sont pourtant connus aujourd'hui. Les personnes LGBTQIA+ sont plus exposées aux risques de contracter des maladies sexuellement transmissibles (IST), de tomber en dépression, de développer des troubles anxieux, de souffrir de stress et de problèmes d'assuétude (tabac, alcool, drogue et autres psychotropes) ou de mettre fin à leurs jours. En effet, *"60% des personnes intersexes ont fait une tentative de suicide contre 3% pour la population hétérosexuelle cisgenre !"* (4)

L'une des solutions : la formation

Toujours dans le rapport publié par la Commission européenne, les professionnels de la santé confient se sentir mal à l'aise à aborder les questions liées au genre et aux orientations sexuelles. Ils disent manquer de formation sur les besoins des personnes LGBTQIA+ et autres publics minorisés. (3)

Chez Epicentre, une équipe pluridisciplinaire de 26 professionnels de santé propose ses services, à la fois dans le domaine de la médecine classique, mais aussi dans celui des pratiques dites "complémentaires" (homéopathie, acupuncture, kinésiothérapie, méditation, sophrologie, etc.). Leur point commun : une sensibilité et une ouverture aux questions d'inclusion. *"Les publics minorisés mettent en place des stratégies de 'débrouille'. Par exemple, les personnes s'échangent des contacts de soignants 'sécurisants' ; des réseaux de contacts informels se créent*, précise Anissa. *Réunir au sein d'un même lieu des professionnels de la santé qui ont à cœur de travailler sur les questions d'inclusivité était notre volonté. Pour l'équipe, c'est également l'occasion d'échanger sur leurs pratiques, les réalités vécues par leur patientèle et faire évoluer l'approche de l'accueil et du suivi des soins"*.

Le jeune centre travaille également à l'élaboration de formations auprès de professionnels sur les questions d'inclusivité, en partenariat avec d'autres structures comme des maisons médicales, des associations actives pour la lutte et la défense des droits des personnes minorisées, etc. *"Échanger, collaborer, sensibiliser, informer et diffuser des pratiques de santé plus inclusives, cela pourrait réconcilier les personnes d'ordinaires discriminées avec le corps médical, et ainsi les faire revenir dans les structures de soins. C'est un enjeu de santé publique fondamental !"*, conclut Anissa.

// SORAYA SOUSSI

© Soraya Soussi

GO to gynéco

L'asbl O'Yes, active dans la promotion et l'éducation à la santé sexuelle chez les 15-30 ans, a développé le projet "Go to gynéco" à destination des personnes lesbiennes, bisexuelles & co.

Chez les personnes lesbiennes, bisexuelles & co, il existe 4 fois plus d'infections sexuellement transmissibles (IST) que les chez les hétérosexuels. 95% des personnes ne se protègent jamais et une personne sur 3 ne s'est jamais fait dépister contre le cancer du col de l'utérus. Or, on sait que 70 % des personnes qui ont développé un cancer du col de l'utérus n'ont pas bénéficié d'un frotti, censé avoir lieu tous les trois ans. "Go to gynéco" informe et sensibilise aux questions de santé sexuelle, comme l'importance de consulter un professionnel pratiquant la gynécologie ou encore d'effectuer certains examens. Le petit guide offre également quelques conseils pour se sentir à l'aise en consultation. Des associations qui luttent contre les discriminations comme Unia, l'Institut pour l'égalité des femmes et des hommes, ou encore Tels Quels sont répertoriées. Bref, une petite mine d'or sur les questions de santé sexuelle à destination d'un public souvent oublié.

>> Plus d'infos : o-yes.be • 02 303 82 14

Un lexique pour comprendre la diversité des identités

- **LGBTQIA+ :** Il s'agit des initiales de lesbienne, gay, bisexuel(le), trans, queer, intersexe, asexuel et + pour tous les autres.
- **Queer :** une personne se dit queer quand elle ne se reconnaît pas dans la sexualité hétérosexuelle, ou ne se sent pas appartenir à un genre défini. (source : libération.fr)
- **Sexe :** Ce terme se réfère aux caractéristiques biologiques et physiologiques qui différencient les hommes des femmes, comme les organes reproductifs, les chromosomes, les hormones, etc. (source : OMS)
- **Genre :** Identité sexuée psycho-sociale. Rôle social, par exemple masculin ou féminin, et identification à la classe d'individus qui jouent ce rôle.
- **Transidentité :** Façon de vivre qui ne coïncide pas avec le rôle culturellement et arbitrairement assigné aux personnes de son sexe.
- **Transgenre :** Personne qui ne s'identifie pas complètement au rôle social culturellement assigné à son sexe, sans se croire pour autant atteinte d'un "trouble d'identité de genre".
- **Intersexe :** Personne dont le sexe n'est pas clairement "médicalement étiquettable" "mâle" ou "femelle". Chaque jour, cinq enfants naissent en Belgique avec une variation au niveau des caractéristiques sexuelles. (Source : Institut pour l'égalité des femmes et des hommes)
- **Bisexuel, bisexuelle :** Personne manifestant une attirance (sexuelle et/ou affective) pour des personnes mâles et femelles. Par extension, attirance pour des individus de tous sexes et de tous genres.
- **Cisgenre :** Personne dont le genre est relativement en adéquation avec le rôle social attendu en fonction du sexe. Exemple : dans la culture occidentale, une personne possédant un corps femelle et se vivant comme une femme.

Source : ant-france.eu (association française transgenre)

>> Plus d'infos :
- À Bruxelles : **Epicentre, rue du fort 85b, 1060 St Gilles • epicentre.brussels**
- En Wallonie : **cinq maisons médicales sont spécialisées dans l'accompagnement et le suivi des personnes LGBTQIA+ : la Passerelle à Liège, Les Genêts à Couillet, Passerelle santé à Louvain-la-Neuve, Portes Sud à Virton et Les Balances à Namur. Deux autres devraient ouvrir prochainement : le Brasero à Verviers et le Car d'Or à Mons.**

(1) "La Belgique deuxième au classement européen des droits LGBTQIA+", Belga, T. Jacquet, rtbf.be, mai 2023
(2) Témoignages recueillis sur les réseaux sociaux et sur Internet
(3) "Note de lecture – Health 4 LGBTI", M. Régny, observatoire-sidasexualites.be, mai 2018
(4) "La santé des personnes LGBTQI+", C. Moeremans, educationsante.be, février 2020

Prévention

"Se préparer à la retraite favorise une transition apaisée"

© Adobestock

Le passage à la retraite est un cap important, qui change la vie de bien des manières. Énéo, mouvement social des ainés, conseille de ne pas attendre le jour J pour y penser et s'y préparer. En groupe, par exemple, lors des ateliers "Bien dans ma retraite".

"J'ai l'impression de revivre le confinement", confie Marc (1), récemment pensionné. Il était pourtant impatient de lever le pied après une vie professionnelle longue et très chargée. Mais que faire des heures qui s'étendent à présent devant lui ? Ou plutôt : par où commencer ?

"Ce qui me manque, ce sont les collègues"

Chacun, chacune a son histoire, sa personnalité, son contexte professionnel, ses habitudes de vie… et une transition n'est pas l'autre. Si le passage à la retraite n'est pas toujours une "crise", il n'en représente pas moins un bousculement important. *"D'une manière ou d'une autre, c'est une reconfiguration de son existence,* confirme Alievtina Hervy qui coordonne le projet "Bien dans ma retraite" au sein du secrétariat national d'Énéo. *Pour certaines personnes, cela peut être assez brutal".*

Ce bousculement, cette reconfiguration se jouent à différents niveaux. En termes d'organisation du temps, d'abord, puisque les routines et repères changent : le quotidien n'est plus rythmé par le travail, les horaires se font plus souples, la distinction entre la semaine et le week-end s'estompe… Mais ce n'est pas tout, car le travail, ce sont aussi des contacts humains. *"Personne n'a la nostalgie des procédures et du stress,* raconte Anne (2), pensionnée depuis cinq ans. *Ce qui manque, ce sont plutôt les collègues qu'on aimait bien…".*

Plus fondamentalement, en plus de nous rappeler que l'on ne rajeunit pas, la retraite bouleverse les repères identitaires. De nombreuses personnes investissent beaucoup d'énergie dans leur travail, voire se définissent au travers du métier qu'elles exercent, en particulier lorsqu'elles ont la chance de l'aimer ou d'en être fières. Lorsque la vie professionnelle s'arrête, ce sont donc bien souvent la perception que l'on a de soi et la place que l'on occupe dans la société et dans la famille qui évoluent. Ce qui implique un réajustement, en quête de nouvelles sources de sens et de reconnaissance.

Bien avant le jour J

"Pour vivre ce passage le mieux possible, cela vaut la peine de l'anticiper et de se préparer", conseille Alievtina Hervy. Dans une analyse basée sur une recherche menée auprès de personnes retraitées belges de tous milieux sociaux (3), sa collègue Hélène Eraly a identifié trois périodes clés : la préparation, la transition et le quotidien de la retraite, une fois le cap passé. *"Il faut envisager la retraite non pas comme un événement qui survient de manière ponctuelle dans le parcours de vie,* écrit-elle, *mais comme un processus qui commence bien avant le jour J, et qui se poursuit bien après".*

Se préparer, d'accord. Mais comment ? Cela dépend bien sûr d'une personne à l'autre. Cette préparation peut se limiter à une prise de conscience et à une réflexion personnelle. Elle peut aussi faire l'objet d'un accompagnement. Certains employeurs le proposent d'ailleurs à leur personnel. Anne en a fait l'expérience. *"Nous avions la possibilité de participer à trois journées de préparation en dehors de notre lieu de travail habituel. Je les ai suivies un an avant de m'arrêter et j'en garde un très bon souvenir".*

D'autres formules existent pour celles et ceux qui n'ont pas la possibilité de bénéficier de ce type d'accompagnement dans le cadre de leur travail. Diverses associations proposent des ateliers de préparation à la retraite (lire "En pratique"). C'est le cas d'Énéo, avec son projet "Bien dans ma retraite", ouvert à toutes et tous. *"À travers des ateliers et animations, nous amenons les participants à se poser toute une série de questions et à faire une sorte de bilan personnel,* explique Alievtina Hervy : *'Je vais quitter le travail dans les deux ans à venir, ou l'année prochaine. De quoi ai-je besoin ? Qu'est-ce qui est important pour moi ?'"*

Organiser son temps

Est-ce que je me vois m'investir davantage avec mes proches et ma famille ? Est-ce que j'identifie d'autres projets auxquels j'aimerais consacrer du temps ? *"Certains investiront leur famille et leurs amis, d'autres préféreront avoir des loisirs intellectuels ou faire du volontariat. Certains choisiront également de continuer à mettre en œuvre les compétences acquises durant leur carrière professionnelle",* constate Hélène Eraly dans son analyse.
À l'issue des journées de préparation suivies dans le cadre professionnel, Anne n'a pas ressenti le besoin de prendre de décision concrète. *"Mais j'ai démarré un cheminement",* précise-t-elle.

L'idée est avant tout d'amorcer une réflexion, notamment sur la manière d'organiser son temps, pour éviter de se sentir seul ou désorienté. Alievtina Hervy, qui anime également des ateliers de préparation à la retraite auprès de professionnels de la Fédération des aides et soins à domicile (FASD), s'aperçoit que la peur de "perdre son utilité" revient souvent : *"Ces personnes sont profondément dévouées à celles qu'elles aident. Avec le passage à la retraite, il peut y avoir une crainte de perdre cela".* Une participante lui disait par exemple : *"Canapé, Netflix… C'est sympa une journée, mais après ? Une semaine à ce régime-là et c'est la déprime".*

> ***Se préparer à la retraite (comme à d'autres événements de la vie) favorise une transition apaisée.*** **Hélène Eraly.**

Les ateliers "Bien dans ma retraite" portent également sur des choses pratiques. *"D'un coup, la personne va passer du salaire à la pension de retraite, ce qui diminue ses revenus et parfois fameusement,* poursuit la coordinatrice du projet. *La situation n'est pas la même selon que la personne est locataire ou propriétaire. En atelier, nous rappelons la législation sur les pensions, et nous fournissons une série de contacts où obtenir des informations personnalisées".*

Pour ne pas tomber des nues

Ensuite arrive le jour J, le jour où la personne quitte réellement son travail. *"S'ensuit alors une période d'entre-deux, entre bonheur d'être libre (pour certains de partir en vacances), et angoisse du temps qui s'ouvre devant soi",* écrit Hélène Eraly. Pour s'adapter, *"certains choisissent de maintenir des contacts avec le monde professionnel (en y retournant de temps à autre, en téléphonant aux anciens collègues, etc.). D'autres mettent en place des nouveaux projets, comme un grand voyage, une formation, un loisir".*

Mais cette période de transition peut être difficile à vivre pour celles et ceux qui, comme Marc, ont franchi la ligne d'arrivée le nez dans le guidon, sans (pouvoir) s'y préparer. Heureusement, il n'est jamais trop tard pour se faire accompagner. Chez Énéo, on applique le principe "-2/+2" : les ateliers "Bien dans ma retraite" s'adressent autant aux personnes qui souhaitent anticiper les choses – jusqu'à deux ans avant leur départ à la retraite – qu'à celles qui sont déjà pensionnées – jusqu'à deux ans après avoir franchi le cap.

Comme Anne, la plupart des personnes pensionnées se disent, après coup, que ce n'était pas si difficile que ça… Mais *"ce qui ressort de tous les entretiens menés,* conclut Hélène Eraly, *c'est que se préparer à la retraite (comme à d'autres événements de la vie) favorise une transition apaisée. Cela ne signifie pas qu'il faille avoir décidé de toutes les activités ou de ses horaires, mais qu'il est bénéfique d'y penser progressivement depuis la fin de sa carrière et de mettre en place des choses que l'on valorise. Y penser, sans forcément tout programmer, c'est avant tout se préparer psychologiquement".*

// VALENTINE DE MUYLDER

(1) (2) Prénoms d'emprunt.
(3) "Au cœur du passage à la retraite : de la préparation à la transition", Hélène Eraly, Enéo Focus décembre 2016 – Consultable en PDF sur eneo.be.

En pratique

Énéo organise régulièrement des cycles d'ateliers "Bien dans ma retraite" dans différents lieux en Wallonie et à Bruxelles. Le mouvement propose aussi d'autres activités (volontariat, séjours, activités sportives, culturelles et de loisirs…) aux aînés à parti de 50 ans.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site **eneo.be**. Vous ne trouvez pas d'atelier de préparation à la retraite proche de chez vous ?
N'hésitez pas à contacter directement Alievtina Hervy : alievtina.hervy@mc.be

En fonction de vos affinités et de votre budget, vous trouverez d'autres pistes sur internet, en tapant "préparation à la retraite" dans votre moteur de recherche, comme les ateliers "Bien entreprendre sa retraite" de Sequoia Ways (**sequoiaways.be**) ou les sessions "Re-traiter ma vie", à tonalité chrétienne, organisées par Fondacio (**fondacio.be**).

Se préparer en groupe

Se préparer à la retraite est une démarche personnelle qui implique une certaine dose d'introspection. Mais il peut être intéressant – et agréable ! – de passer par des moments d'information et de partage collectifs.
"Travailler en groupe permet aux participants de se sentir un peu moins seuls, de pouvoir identifier chez les autres des logiques ou problématiques similaires, explique Alievtina Hervy, coordinatrice du projet "Bien dans sa retraite" à Énéo. *Tout ce qui est exprimé dans ces ateliers reste confidentiel. On ne se met pas à juger la situation des autres, ni à expliquer aux participants ce qu'ils doivent faire ou pas. On veille à instaurer un climat de bienveillance et de confiance qui permet l'échange. Parfois sur un ton humoristique, notamment lorsque certains abordent les changements que la retraite peut amener au niveau de la vie de famille ou du couple. Toute transition peut apporter du positif. Cela peut être l'occasion de voir la vie différemment, de se consacrer par exemple à une passion laissée de côté parce qu'on n'avait pas le temps".*

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 9 juin** pour l'édition du **22 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. (DI57408)

Achat bijoux: ambre, corail, perles, camée, marcassite, or, argent, plaqué or, anciens fantaisie etc..., montres à gousset et bracelets ttes. marques. 02-380.91.20 – 0485-54.35.85. (DI57409)

Achat anciens appareils photos, anciennes photos, cartes postales, livres. 02-380.91.20 – 0485-54.35.85. (DI57410)

Achat tous objets en étain, métal argenté, argent. 02-380.91.20 – 0485-54.35.85. (DI57411)

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)

Av: poêle à pellet d'occasion, 1.000€, table bois anc. très solide, 10 places, 800€, fauteuil convalescence électr., ét. parfait, 1.050€, l'ensemble pour 3.000€. 0474-23.59.69. (DI57394)

Av.: service à dîner, 11 assiettes entrée, 11 ass. à soupe, 12 ass. gdes. plates, 2 plats à salade, 1 gd. plat, 1 saucière, 7 tasses et 12 ptes. assiettes tasses, 1 pot à lait, 1 sucrier. 063-44.52.30. (DI57414)

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)

Pour seniors: activités psychomotrices et artistiques personnalisées, au domicile ou en résidence, par psychomotricienne relationnelle. 0495-35.00.40 – https://www.alixfeedes seniors.be (EM57392)

Personne habitant Uccle cherche pensionné pour effectuer divers travaux d'entretien d'immeubles. 0478-58.66.68. (EM57395)

Maçon, carreleur, paveur expérimenté, cherche travail. 0470-25.34.30. (EM57415)

Cours d'informatique, je peux vous aider dans l'utilisation d'un ordinateur, des mails, d'Internet, vous progresserez à votre rythme, 10€/heure. 0475-44.41.24 Bruxelles. (EM57418)

Immobilier

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

Cherche petit terrain ou fond de jardin pour création verger. 0495-89.20.04. (IM57412)

Location

Salles à louer dans un écrin de nature à Woluwé-St-Pierre, réunions, conférences, mise au vert, évènements privés etc... bergerie@fbp.be – 0474-32.43.64. (LO57413)

Dame seule, calme et propre, cherche appart., 1ch., 1 liv., cuis. équip., sdb, balcon, asc., endr. calme, rég.: Jambes-Salzinnes-Bouge-Belgrade-Flawinne, chges. comp. 081-46.16.12. (LO57417)

Matériel

Av: lit médical Amplitude, barrières amovibles et rabattables, matelas, potence, perroquet, roulettes, freins, commande hauteur + dossier, impeccable, usage unique. 0477-46.83.79 – amb-dlvd@proximus.be (MA57416)

Av.: cse. décès, fauteuil roul. électr. pliable, Invicare Kompas, très maniable, avec chargeur et manuel d'utilisation, achat : 2.550€, laissé : 1.550€, utilisé soign. pdt. 1 an, à enlever à Wasseiges. 0499-21.64.11. (MA57419)

Fauteuil gériatrique relax Porto neuf, achat : 1.250€, voir sur www.gohy.be - offre àpd : 625€. 0479-96.02-44. (MA57421)

Mobilier

Av.: 1 fauteuil relax électr., cuir brun, état neuf, pour 300€. 0476-60.98.36. (MO57420)

Villégiature (Belgique)

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

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

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

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, 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, 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)

Knokke-Heist, appart. 40m2, 4p., rez avec piscine. www.vacancecote.be – 0475-85.47.69. (VB57399)

Saint-Idesbald, àl., 1 appart. 2ch., vue mer, 1e ét., asc., tt. conf. et 1 appart. rénové, 1ch., coté soleil, 50m mer, 2e ét. et asc. www.lerimini.be – 064-22.78.40 – 0498-69.51.28. (VB57400)

Bray-Dunes, camp. Perroquet, bung. 36m2, 2ch., 5p., super équip., gde. terr., jard. clôturé, calme, proche plaine de jeux et mer, idéal pour famille, de 50/65/80€/j. 0477-97.73.54 – j.radoux@gmail.com (dossier). (VB57402)

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, à pd : 210€/sem. 0477-82.37.13 - ebarbieux@ gmail.com (VB57422)

Westende, très beau studio moderne, coin digue, vue mer, 2e ét., asc., 4p., 1ch. séparée, tvc., tt. conf., àpd septembre et svts. 0478-72.07.05. (VB57423)

Middelkerke, app. face mer, 4p., 1ch., gd. liv., cuis. éq., tt. conf., terr., 4e ét., asc., wifi, àl. semaine du vendredi au vendredi : 30/6 au 7/7, du 11 au 18/8, du 18 au 25/8, du 8 au 15/9, du 15 au 22/9, octobre, Toussaint etc... 0473-42.48.27. (VB57424)

La Panne, face Esplanade, appart. 2ch., 5p., 2e ét., asc., gar. fermé, balcon, bain, 2wc, gd. conf., pas d'animaux, sem., quinz., mois, du sam. au sam. 0475-63.09.70. (VB57425)

Villégiature (France)

"La Ligue des Familles" vous offre une solution de qualité. Trouvez vos futures familles locataire via notre site : www.liguedesfamilles.be (petites annonces). (VF57343)

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)

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://lemasdesvignes130861.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)

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)

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)

Provence (ds. le Var), Tavernes, petite maison isolée, 2ch., 4p., grd. terrain, tt. conf., point d'eau ext., de 550 à 750€/sem., entre mai et octobre. 0479-65.55.88 – 0478-53.10.49. (VF57405)

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. (VF57407)

Wissant, Côte d'Opale, Pas de Calais, appart. mod., rdch., tt.conf., 2/5p., 30m plage, calme, pkg. privé, pelouse sud, photos dispo., prix intérr. 087-54.23.36 – 0494-33.03.65 – 0475-75.55.49. (VF57426)

10km Menton, appart. 4p., face à la mer, route privée, liv. avec terrasse face à la mer, chambre , cuis. équip., sdb., hall. 0495-21.27.29. (VF57427)

Canet en Roussillon, studio 4p., front de mer, liv., sdb., coin à dormir, cuis. équip., terrasse, airco, tte. l'année. 0498-38.32.75. (VF57428)

Roquebrune, Cap-Martin, appt. à 70m mer, 2ch.(4-6p), pkg., 1e qz juillet. 0478-25.86.19. (VF57429)

Roquebrune, Cap-Martin, studio 2p., jardin, pkg., à 70m mer, 2e qz juillet, 2e qz août, sept. 0478-25.86.19. (VF57430).

Saint-Remy-de-provence, appart. 4p., terr. vue Alpilles, pkg., 1e - 2e qz août, 1e qz sept. 0478-25.86.19. (VF57431).

Villégiature (Autres pays)

Albir, Benidorm, appart. 2ch.+ 2sdb., gd.liv., terr. fermée, tv + chaîne, pisc., asc., gar. dominique-wagemans@gmail.com – +34-616.134.216. (VA57253)

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)

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)

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

Offres d'emploi

LE CENTRE HOSPITALIER DE WALLONIE PICARDE ASBL DE TOURNAI RECHERCHE (H/F) :
> **un audiologue**
> **un ergothérapeute**
> **un kinésithérapeute indépendant**
> **un logopède**
> **un médiateur hospitalier**

Plus de détails et postulez en ligne sur www.chwapi.be

SAW-B RECHERCHE (H/F/X) :
> **un gestionnaire de projet Ceinture Alimentaire Charleroi Métropole**

lieu d'occupation Monceau-sur-Sambre - CDI – temps partiel 4/5 temps avec modalités à définir.

Plus d'infos sur www.saw-b.be
Envoyez vos candidatures par mail à recrutement@saw-b.be pour le 1er juin au plus tard.

LE CIEP, CENTRE D'INFORMATION ET D'EDUCATION POPULAIRE DE LA PROVINCE DE LUXEMBOURG RECRUTE (H/F) :
> **deux animateurs**

temps plein – 36h sem – contrat de remplacement (à partir du 16 août)
Conditions : avoir un attrait pour les questions socio-politiques, économiques et culturelles - être ouvert aux problèmes des publics en difficulté - capacité d'animer des groupes - être disponible pour des prestations en soirée - être dans les conditions APE (pour un des deux postes).

Infos: 063/21.87.26 ou www.mocluxembourg.be
Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation et CV pour le 26 juin au plus tard à jnburnotte.moclux@gmail.com

LA LIGUE BELGE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES RECHERCHE POUR SON BUREAU À SCHAERBEEK (H/F) :
> **un accompagnateur social**

CDI – temps plein
Profil : titulaire d'un baccalauréat ou d'un master à orientation sociale ou paramédicale.

Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation et CV par mail à : ssoyer@liguesep.be

Offres de service

L'ASBL "LE BABBELKOT" À BRUXELLES RECHERCHE (H/F) :
> **des bénévoles**

pour aider ceux et celles qui souffrent de solitude – l'asbl est situé à 2 pas de la Bourse et offre un cadre agréable, centré sur l'accueil et l'écoute - les bénévoles vous accueillent de 16 à 19h ou de 19 à 22h.

Infos et contacts: babbelkot.be@gmail.com

LE CETRI À LOUVAIN-LA-NEUVE RECHERCHE (H/F) :
> **des traducteurs bénévoles expérimentés**

pour la collection *Alternatives Sud* (3 à 4 articles d'environ 35 000 signes à traduire par an) - anglais ou espagnol vers le français - excellente capacité de rédaction et souci de la finition.

Plus de détails www.cetri.be
Envoyer vos coordonnées à duterme@cetri.be et les détails suivront.

en marche
Chaussée de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles ✆ 02/246.46.27 - Fax : 02/246.46.30 - enmarche@mc.be - enmarche.be
ÉDITRICE RESPONSABLE : Elisabeth Degryse, chaussée de Haecht 579 BP 40, 1031 Bruxelles
Affilié à l'Union de la presse périodique UPP - Membre de l'Union des Editeurs de la Presse Périodique - Tirage moyen 375.000 exemplaires
BIMENSUEL - Parution 2 jeudis par mois.
IMPRIMERIE : Coldset Printing Partners, Beringen-Paal.
ROUTAGE : Atelier Cambier, Zoning industriel, Première Rue 14 - 6040 Jumet.
FSC www.fsc.org MIXTE Issu de sources responsables FSC® C022211
Une erreur dans votre adresse postale ? Signalez-le via mc.be/journal ou au 081 81 28 28.

Environnement

Qui casse répare !

Fini de jeter à tout va objets et autres appareils défectueux ! Le Repair café mobile, lancé par le réseau Repair Together, sillonne la Belgique francophone en quête de "patients-objets" à soigner. Un moyen d'agir pour l'environnement, d'économiser, co-réparer et créer du lien. Reportage.

© Soraya Soussi

Le Repair café mobile installé à Montigny-le-Tilleul.

Montigny-le-Tilleul. Petit coin wallon, au sud-ouest de Charleroi. Il fait beau ce jour-là. Sur un parking, devant la ressourcerie R-Store, un curieux véhicule a pris ses quartiers. On devine une remorque en bois qui fait office d'atelier de réparation. Tout y est : des plans de travail rétractables, des caisses et tiroirs remplis d'outils en tout genre, des chaises et... du café.

Nous sommes devant le Repair café mobile de l'association Repair Together qui regroupe l'ensemble des repair cafés de Bruxelles et de Wallonie. Montigny-le-Tilleul est l'une des 25 villes par lesquelles passera le Repair café mobile d'ici le 28 octobre prochain, comme convenu avec la Copidec, la fédération des 7 intercommunales wallonnes de gestion des déchets.

Un repair café est un atelier de réparation d'objets, mis en place par des volontaires, avec une dimension locale et sociale.

Le principe est simple : l'atelier itinérant s'installe dans un lieu public, un parc ou même une école... et les citoyens peuvent venir réparer un objet (vélo, vêtement, ordinateur, téléphone, etc.) ou un appareil électroménager, en fonction des compétences des volontaires réparateurs. L'objectif est triple : réduire la production de déchets, économiser en évitant de racheter un nouvel appareil ou objet et créer du lien en discutant avec les volontaires et autres personnes venues réparer quelque chose.

Le Repair café mobile contre le consumérisme

On l'aura compris, un repair café est un atelier de réparation d'objets, mis en place par des volontaires, avec une dimension locale et sociale. Ils sont de plus en plus nombreux dans nos villes puisque près de la moitié des communes wallonnes en possèdent un. (1) On en compte plus précisément 32 à Bruxelles et 143 en Wallonie, soit 221 repair cafés au total en Belgique francophone (chiffres de 2021) (2)

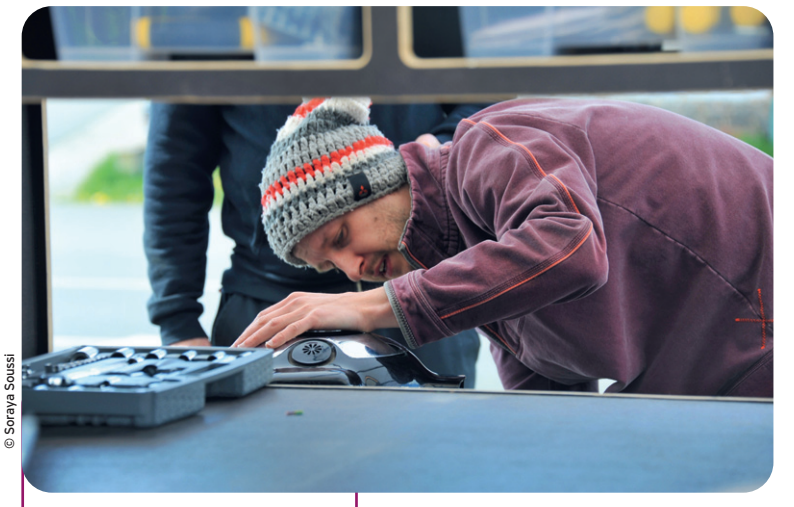
En 2019, 177 tonnes de déchets ont été évitées en Wallonie et à Bruxelles grâce aux Repair cafés.

Si les repair cafés existent depuis 2012 chez nous (le premier repair café a été lancé en 2006 aux Pays-Bas), tous les consommateurs possédant des objets à réparer ne frappent pas à leurs portes. Soit parce qu'ils n'en ont jamais entendu parler, soit parce qu'il n'y en a tout simplement pas près de chez eux. Amener le repair café au plus près des gens apparaissait alors la solution pour Repair Together. Encore fallait-il réaliser le rêve des fondateurs du réseau. La création d'un atelier ambulant et le lancement du Repair café mobile sont venus d'un étudiant liégeois en design industriel. Dans le cadre de son travail de fin d'études, Simon Fremineur s'intéresse de près à l'obsolescence programmée, soit la réduction de durée de vie voulue par le producteur d'un objet, textile ou appareil. Pour le jeune homme, s'il est difficile d'agir au cœur de l'industrie pour enrayer l'obsolescence programmée, en revanche, il est possible d'agir en tant que consommateur. Notamment en réparant un objet ou un appareil au lieu de le jeter ou s'il faut racheter du neuf, s'assurer que l'objet ou l'appareil en question est réparable (il peut être ouvert par exemple) !

La co-réparation pour créer du lien

14 heures. Le Repair café mobile à peine installé, une dizaine de personnes sont déjà sur place, objets et appareils électroniques en main, dans l'attente de la dernière chance. 10 minutes plus tard, Alessandro Cagnolati, chargé de mission pour Repair Together, bricole dans l'extracteur de jus de Valentine, une jeune trentenaire. *"Il n'était plus sous garantie mais j'espère bien le réparer. Alessandro m'a montré comment faire avec quels outils. On démystifie un peu l'art de la réparation, sans devenir expert, mais ça fait moins peur"*. Dans la file, Bernadette 72 ans, attend son tour en lisant au soleil. *"Je suis venue réparer deux lampes qui ont 40 ans. L'une des ficelles pour les allumer est cassée. Comme on apprend aussi, je pourrai peut-être réparer l'autre ficelle toute seule plus tard."*

Le projet collaboratif de réparation repose sur la transmission et le partage des savoirs. Le ou la volontaire montre quelques trucs et astuces à la personne et lui donne des conseils. *"Cela permet aussi d'échanger, de se connaître et d'apprendre à réparer soi-même. L'accès à des outils de professionnels est aussi pratique pour les gens"*, précise Emmanuel Van Der Bruggen, chargé de mission pour l'asbl Repair Together qui, comme son collègue, met la main à la pâte après avoir appris lui-même quelques notions de réparation d'appareils électro-ménagers.



© Soraya Soussi

Emmanuel Van Der Bruggen, chargé de mission pour l'asbl Repair Together met la main à la pâte après avoir appris lui-même quelques notions de réparation d'appareils électro-ménagers.

© Soraya Soussi

Alessandro Cagnolati, chargé de mission chez Repair Together explique à Valentine comment réparer son extracteur de jus.

Aux côtés d'Emmanuel, Hubert-Etienne est venu réparer la voiture téléguidée de son petit-fils. *"C'était juste un problème de batterie. Mais je suis heureux d'avoir découvert ce projet ! Comme j'aime bien bricoler, je donne un petit coup de mains aux autres personnes, si je peux. Tout le monde s'entraide ici. Ça permet de rencontrer des gens du coin aussi."*

Posséder plus durablement

En 2019, 177 tonnes de déchets ont été évitées en Wallonie et à Bruxelles grâce aux Repair cafés. (3). Plus précisément, pour 8.709 objets réparés, on évite 250.805 kg de CO2 et 29.078 kg de déchets, selon les dernières statistiques de Repair Together. *"La réparation reste un des cycles les plus courts de l'économie circulaire, produisant le moins de déchets et de polluants. De plus, par l'action concrète qu'ils incarnent, les repair cafés ont un effet direct sur le changement des mentalités en faveur d'un monde plus durable"*, peut-on lire sur le site internet du réseau.

Après quelques tours de tournevis, Valentine repart avec son extracteur de jus, comme neuf. *"Je trouve qu'on devrait avoir davantage de repair café en Belgique ! On a tellement l'habitude de jeter dès qu'un petit quelque chose ne va pas. Ici, c'est comme si on emmenait nos appareils chez le docteur en espérant pouvoir les soigner. En plus, j'ai économisé 400 euros. Par les temps qui courent c'est plutôt un soulagement !"*, se réjouit-elle.

// SORAYA SOUSSI

>> Plus d'infos sur les prochaines étapes du Repair Café mobile et sur les Repair cafés de sa région : repairtogether.be

© Soraya Soussi

Ouvrir son repair café

Le réseau Repair Together propose une série de tutoriels, de formations pour les volontaires mais aussi un kit de démarrage pour celles et ceux qui souhaitent créer un repair café dans leur commune.

Pour se lancer dans la création d'un repair café, il faut des volontaires prêts à bricoler, un lieu d'accueil et des dates. Mais lancer son projet de repair café ne se résume évidemment pas à cela. Encore faut-il savoir gérer les inscriptions, pouvoir bricoler soi-même, connaître les obligations légales, se procurer des outils et du matériel pro, etc. C'est pourquoi l'asbl Repair Together propose un kit de démarrage avec toutes les informations nécessaires à la création d'un repair café. Une fois lancé, le réseau soutient le projet via la création d'une page sur les réseaux sociaux afin de communiquer et faire vivre le repair café. Il propose également des formations, un accompagnement des volontaires et un lieu au besoin, etc. Bref, y a plus qu'à !

>> Plus d'infos : repairtogether.be

(1) "Les repair cafés", "Tendance Première – Transition", auvio.rtbf.be, 2019
(2) "Les repair cafés : l'initiative qui se dresse contre l'obsolescence programmée", C. Larue, M. Arnoldussen, A. Goies, M.Maesschalck, N. Defacqz, rtbf.be, 2022
(3) "Un repair café, c'est quoi ?", repairtogether.be

éditorial

Pénurie de soignants : penser global

Alexandre Verhamme // Directeur général MC

La saga autour de l'ouverture du master en médecine à l'UMons n'a pas permis de faire avancer de manière significative le débat sur la pénurie de médecins, et plus largement celle des soignants. La MC en appelle à un plan interfédéral qui englobe cette problématique dans toutes ses dimensions.

L'épisode de l'organisation d'un master en médecine à l'Université de Mons (UMons) a vu s'affronter les partis de la majorité jusqu'à menacer la survie du gouvernement de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Les uns défendaient l'octroi d'une habilitation (1) pour ce master afin de lutter contre la pénurie de médecins dans le Hainaut ; les autres s'y opposaient au nom de l'utilisation responsable des deniers publics.

Finalement, qui a gagné ? Tout le monde, mais surtout personne. PS et Ecolo pourront se targuer auprès de leur électorat hennuyer d'avoir obtenu le fameux master. Quant au MR, il se réjouit déjà de déposer prochainement au parlement de la FWB une révision du mode d'octroi des habilitations, ce qui risque bien de paralyser l'enseignement supérieur et de l'empêcher de répondre aux besoins de la société. Et la lutte contre la pénurie de médecins dans tout ça ? Ceux-là mêmes qui justifient l'ouverture du programme à Mons pour lutter contre la pénurie s'accordent à dire que d'autres éléments sont davantage déterminants.

Lever le tabou sur les quotas

Quelques avancées encourageantes ont été obtenues sur le contingentement des numéros Inami des médecins. La Commission de planification de l'offre médicale (2) a revu à la hausse les quotas grâce à une nouvelle méthode de calcul qui objective davantage les besoins du terrain. Il faut également saluer la volonté de la Fédération Wallonie-Bruxelles de réserver 50 % de sa part des quotas à la pratique de la médecine générale.

Pour autant, nous pensons qu'il faut changer de paradigme. Le contingentement de l'offre médicale doit faire l'objet d'un débat sans tabou sur son utilité au regard du contexte actuel. Du côté francophone, 40 % des médecins généralistes sont susceptibles de prendre leur pension d'ici dix ans, et seul un sur cinq a moins de 35 ans aujourd'hui ! La pyramide des âges, le souhait légitime d'un meilleur équilibre entre vie privée et vie professionnelle, le développement des pratiques de groupe ou encore les taux de conventionnement insuffisants des médecins spécialistes - qui met à mal l'accessibilité financière pour les patients (3) - sont autant de facteurs qui doivent éclairer ce changement de modèle. Il faut également pointer que la fixation de quotas est un frein à une réponse aux défis de la santé publique, tant elle est source de tension communautaire.

Des incitants, mais encore ?

L'ouverture du master en médecine à Mons a également relancé le débat sur le système d'incitants financiers à l'installation (Impulseo). Si la Ministre wallonne de la Santé, Christie Morreale attribue à Impulseo la diminution récente du nombre de communes wallonnes en situation de pénurie, elle reconnait toutefois que des aménagements doivent être opérés pour l'améliorer. En Région wallonne, le budget annuel dédié à ce système s'élève à 11,5 millions d'euros. Il faut donc l'interroger pour s'assurer de l'efficience réelle de la mesure.

Cela étant dit, ces différentes manières de penser les réponses à apporter à la pénurie de médecins sont coupables d'une double méprise : elles abordent en silo une problématique multifactorielle et elles occultent une réalité bien plus large. En effet, si notre pays est confronté à un manque sévère de médecins, c'est en réalité tout le secteur de l'aide et des soins qui souffre d'un manquement grave de ressources humaines et qualifiées.

Rappelons-nous des cris de détresse du personnel (para)médical des hôpitaux pendant la crise sanitaire. Qu'attendait-il ? Des mains supplémentaires pour en finir avec les horaires intenables et améliorer l'encadrement des personnes. C'est vrai pour les hôpitaux, mais également pour les maisons de repos et de soins, l'accompagnement à domicile, l'action sociale...

TOUT LE SECTEUR DE L'AIDE ET DES SOINS SOUFFRE D'UN MANQUEMENT GRAVE DE RESSOURCES HUMAINES ET QUALIFIÉES.

La pénurie de soignants relève de la compétence de tous les niveaux de pouvoir : l'enseignement pour les Communautés, l'organisation de la première ligne de soins pour les Régions, les conditions de détention d'un titre professionnel ou le modèle de conventionnement pour l'État fédéral...

Ce dont nous avons réellement besoin, c'est d'un plan interfédéral ambitieux et concerté avec les représentants des usagers et des acteurs de l'aide et des soins. Un plan qui s'attaque à toutes les facettes de la problématique pour assurer un mieux-être de ces professionnels et surtout garantir une réelle accessibilité - financière, géographique, temporelle - de l'aide et des soins pour la population.

(1) L'habilitation est la capacité accordée par décret à un établissement d'enseignement supérieur d'organiser un programme d'études sur un territoire géographique déterminé, de conférer un grade académique et de délivrer les certificats et diplômes associés

(2) Composée d'experts, cette commission examine les besoins en matière d'offre médicale pour les médecins, les dentistes, les kinésithérapeutes, les infirmières, les sage-femmes et les logopèdes. Elle rend des avis au ministre fédéral de la santé.

(3) Lire aussi l'éditorial d'Elisabeth Degryse : "On ne joue pas avec l'accessibilité des soins" paru dans En Marche (édition du 25 janvier 2023)

Ça se passe

// Bourse aux vélos

Le samedi 3 juin, Pro Velo Gembloux organise une bourse aux vélos. Rendez-vous entre 8 et 10h de pour le dépôt et entre 9 et 12h pour la vente. Tous les types de vélos sont acceptés pour autant qu'ils soient fonctionnels. Le prix de vente est fixé avec l'aide d'un mécanicien et un contrat de mise en dépôt est complété. 10 % sont prélevés sur la vente par l'asbl.

Lieu : Esplanade de l'Hôtel de Ville, Parc d'Epinal à 5030 Gembloux

Infos : provelo.org/events

// Séjour bien-être à Niveze

Du 11 au 18 juin, le centre Séjours & Santé Spa Nivezé organise un séjour spécialement conçu pour garder la forme Cette semaine santé & bien-être" est proposée au prix promotionnel de 649 euros. Ce prix inclut le logement, la pension complète et les activités programmées.

Profitez aussi cet été de vacances reposantes dans un cadre agréable. Du 4 au 11 août, du 11 au 18 août et du 25 août au 1 septembre : une semaine en pension complète au prix de 549 euros.

Lieu : Domaine de Nivezé – Route du Tonnelet, 76 – 4900 Spa

Infos et réservations : 087/79.00.00 • niveze.be

// Renforcer les capacités citoyennes

Le jeudi 15 juin, de 9h à 16h, le Centre d'information et d'éducation populaire (CIEP-MOC) organise une journée d'étude sur le thème "Renforcer les capacités citoyennes par la culture et la créativité". Cette journée clôture le projet Cultur'Act. L'occasion de découvrir comment l'art et la créativité peuvent être mobilisés dans les pratiques d'éducation permanente. Elle croisera exposés et ateliers d'expérimentations concrètes.

Lieu : Auberge de jeunesse, Rue du bastion d'Egmont 3 à 6000 Charleroi

Inscription : 02 246 38 41 • ciep.asbl@ciep.be • ciep.be

// Inégalités sociales numériques

Le vendredi 16 juin, de 9h à 17h, la Plateforme francophone du volontariat organise un séminaire traitant des inégalités sociales numériques qui s'accentuent. Cette session est destinée au personnel d'associations faisant appel à des volontaires. Des pistes d'action et des outils seront proposés pour adopter un numérique inclusif. Prix plein : 65 €

Lieu : Bourse de Namur, Place d'Armes 1 à 5000 Namur

Inscription obligatoire avant le 2 juin : 02 512 01 12 • levolontariat.be

// Justice climatique, sociale et fiscale

Le vendredi 16 juin, de 9h à 17h, le Réseau pour la justice fiscale (dont le MOC, la CSC et les Équipes populaires sont membres actifs) organise un colloque portant sur la thématique "Pas de justice climatique et sociale sans justice fiscale". Au programme des conférences et ateliers : la réforme fiscale belge, la taxation des multinationales, l'impôt sur la fortune, la transparence en matière fiscale, financière et comptable, la taxe sur les transactions financières. Entrée gratuite.

Lieu : rue Washington 40 à 1050 Bruxelles

Inscription préalable avant le 2 juin auprès de puissantd@gmail.com • 0494 70 81 61

// Le futur, on l'imagine comment ?

Le jeudi 29 juin, de 9h30 à 18h, le Cefoc et le Centre culturel d'Ans organisent une journée de formation intitulée : "Et nous, le futur, on l'imagine comment ?" Perspectives climatiques, explosion des inégalités... Que faire de manière individuelle et collective ? La journée fera une large place aux expériences de vie et de terrain, aux imaginaires, à la cocréation, aux échanges... Prix : 10 € (15 € avec repas du soir).

Lieu : Centre culturel, place des anciens combattants, 1 à 4432 Alleur

Infos et inscription avant le 15 juin : 04 247 73 36 • 0496 63 86 94 • naima.amezziane@cefoc.be • cefoc.be