MUTUALITE CHRETIENNE
MC. Avec vous pour la vie.

# en marche

Bimensuel
N° 1716
8 juin 2023

Bureau de dépôt Liège X - P701300

© Adobestock

## Jardins : retour à la nature

PAGE 5

Environnement

### Quand les jardins et les trottoirs se rebellent

Et si nous laissions la nature reprendre ses droits dans nos jardins et lieux publics ? Eric Lenoir, auteur du livre "Le grand traité du jardin punk", propose une approche non-conventionnelle du jardinage, économique et surtout écologique !

PAGE 5

© AdobeStock

Histoire

### Être gaucher ou ne pas l'être

Entre 9 et 15 % de la population mondiale est gauchère. Cette minorité a dû s'adapter à un monde conçu pour les droitiers.

PAGE 9

Santé sexuelle

### Désir masculin : l'impasse du phallocentrisme

Mécanisme complexe et involontaire, l'érection et son soi-disant corollaire, la pénétration, sont au cœur de nombreuses préoccupations. Pourtant, ni l'une ni l'autre ne sont forcément liées au désir ni même au plaisir.

PAGE 7

Qualité des soins

### Nos hôpitaux en quête d'accréditation

De nombreux hôpitaux belges se sont lancés dans des processus d'accréditation. Ces labels de qualité modifient, voire révolutionnent la façon dont les soins sont organisés et administrés. Un plus pour la patientèle ? À voir...

PAGE 6

Droits sociaux

# Fin des études : quelles démarches ?

Nombreux sont les jeunes à terminer leurs études cet été. Du jour au lendemain, ils auront alors besoin d'informations fiables pour savoir par quelles démarches commencer… Conseils utiles.

**Voici les grandes étapes** auxquelles le jeune qui termine ses études doit penser s'il souhaite se lancer dans la vie active (1) :

### 1. L'inscription comme demandeur d'emploi

Cette inscription doit se faire auprès du service régional pour l'emploi compétent (là où le jeune est domicilié) : le Forem en Wallonie, Actiris en Région bruxelloise, l'ADG en Communauté germanophone ou le VDAB en Flandre.
L'inscription peut se faire en ligne ou en se rendant sur place. Attention, il est conseillé de s'inscrire le plus vite possible afin d'être en ordre et de bénéficier des différentes aides et droits auxquels le jeune peut accéder.

### 2. Rejoindre une organisation syndicale pour être conseillé et protégé dans le monde du travail

Le syndicat peut accompagner et conseiller le jeune dans ses différentes démarches, même s'il n'a pas encore d'emploi. Cela lui permet aussi d'être mis au courant de ses droits et d'être protégé dans le monde du travail. Les Jeunes CSC proposent une affiliation gratuite tant que le jeune ne travaille pas. L'affiliation est à prix réduit pendant un an à partir du premier contrat de travail (2).

### 3. Pendant le stage d'insertion…

À certaines conditions, le jeune qui, un an après s'être inscrit comme demandeur d'emploi, n'a pas de contrat de travail a droit à une allocation de chômage sur la base de ses études (= allocation d'insertion).
**1ère condition :** avoir obtenu 2 évaluations positives de recherche active d'emploi de la part du service régional de l'emploi.
**2e condition :** avoir terminé le stage d'insertion avant 25 ans. Cela signifie que l'inscription comme demandeur d'emploi doit avoir lieu au plus tard le jour des 24 ans ! De plus, le jeune qui a moins de 21 ans doit être en possession du certificat d'enseignement secondaire supérieur (CESS) ou d'un des certificats ou diplômes repris dans la liste publiée par l'Onem (onem.be).

### 4. Conserver les allocations familiales…

Depuis que les allocations familiales sont sorties de la sécurité sociale et confiées aux entités fédérées, c'est le domicile du jeune qui détermine la Région compétente. C'est important à savoir car les droits, conditions d'accès et montants diffèrent d'une Région à l'autre. En Région bruxelloise, les allocations familiales sont inconditionnelles jusqu'à 18 ans. Les parents les reçoivent d'office. En Wallonie, c'est jusqu'à 21 ans, que le jeune soit scolarisé ou non. Au-delà de ces âges, le jeune doit prouver qu'il est inscrit dans des études. Le droit aux allocations familiales se termine le mois où le jeune atteint 25 ans, même s'il est encore étudiant. Pendant son stage d'insertion, tant qu'il ne travaille pas et n'atteint pas 25 ans, le jeune conserve ses allocations familiales. Attention : en cas d'évaluation négative de la part du service régional pour l'emploi, le jeune doit impérativement informer sa caisse d'allocations familiales. De plus, à Bruxelles, le jeune de moins de 21 ans qui s'est vu refuser l'allocation d'insertion sur base du critère du diplôme, peut faire la demande à sa caisse d'allocations familiales pour continuer à percevoir les allocations familiales tant qu'il peut prouver qu'il fait les démarches pour trouver du travail.

© AdobeStock

### 5. Rester couvert en soins de santé par la mutualité

Durant le stage d'insertion, tant qu'il n'atteint pas atteint l'âge de 25 ans, le jeune reste à la charge de ses parents, bénéficiant ainsi de leur couverture en soins de santé.
Le jeune doit s'inscrire à la mutualité de son choix en tant que titulaire dès qu'il est dans une des situations suivantes :
- Il décroche son premier emploi.
- Il perçoit des allocations d'insertion de l'Onem.
- Il débute une activité d'indépendant.
- Il atteint l'âge de 25 ans.

Cette démarche est simple (formulaire en ligne sur mc.be) mais nécessaire pour continuer à être couvert en cas de maladie ou d'accident. La cotisation à la MC (13,75 euros par mois) permet de bénéficier de nombreux services et avantages (assurance complémentaire). Le jeune recevra ses remboursements en soins de santé et ses avantages sur son compte propre. Il percevra aussi des indemnités en cas d'incapacité de travail (sous conditions).

// ROMAIN BALANT,
JEUNES CSC (AVEC JOËLLE DELVAUX)

(1) Nous n'abordons pas ici les situations de séjour ou de travail à l'étranger.
(2) Plus d'infos sur jeunes-csc.be

## "Stop à la galère en début de carrière"

Depuis plusieurs années, les Jeunes CSC constatent un appauvrissement alarmant de la jeunesse. La tranche d'âge des 15-24 ans est la 2e à présenter le risque de pauvreté le plus élevé. Aujourd'hui, 36% des bénéficiaires du revenu d'intégration sociale (aide du CPAS) sont des jeunes âgés entre 18 et 24 ans (alors qu'ils ne représentent que 10,2% de la population).
Cette situation est inconcevable dans un pays riche comme la Belgique, estiment les Jeunes CSC qui mènent une campagne de sensibilisation intitulée "Stop à la galère en début de carrière". L'objectif ? Récupérer les droits enlevés aux jeunes – notamment l'allocation d'insertion dont les conditions d'accès ont été durcies par les gouvernements Di Rupo et Michel – et améliorer leurs revenus pour être autonomes financièrement.

Conseils juridiques

# Une personne mariée doit-elle payer les dettes de son conjoint ?

Il n'y a pas de réponse automatique. Cela dépend du régime matrimonial du couple et du type de dettes (1). Démêlons les situations pour y voir clair.

**En 1er lieu, il faut connaitre le régime matrimonial du couple.** Il existe 2 régimes matrimoniaux.

### • Le régime de la communauté de biens

Le régime de communauté de biens s'applique par défaut. Dans ce régime, il y a 3 patrimoines : les patrimoines personnels de chaque conjoint et le patrimoine commun.
Dans le **patrimoine personnel**, il y a uniquement les biens :
- Acquis avant le mariage (ex : la voiture de l'un des conjoints).
- Achetés pendant le mariage mais qui appartiennent exclusivement à l'un des conjoints (ex : les vêtements).
- Qui ont une nature personnelle (ex : les biens destinés à l'activité professionnelle, les souvenirs, etc.).
- Reçus ou hérités avant ou pendant le mariage.

Dans le **patrimoine commun**, il y a le reste :
- Les revenus professionnels.
- Les revenus immobiliers (ex : les loyers d'un logement en location même si le logement appartient uniquement à l'un des conjoints).
- Les biens acquis ensemble pendant le mariage (ex : la maison).
- Les biens apportés par l'un des conjoints (ex : le terrain sur lequel le couple a construit la maison familiale).
- Les biens pour lesquels un conjoint n'apporte pas la preuve qu'ils sont dans le patrimoine personnel.

**Si vous devez prouver qu'une dette est commune ou personnelle, gardez vos factures, contrats énergie, etc.**

### • Le régime de la séparation de biens

Si les conjoints ne veulent pas de ce régime matrimonial, ils peuvent choisir le régime de la séparation de biens. Dans ce régime, il y a 2 patrimoines : les patrimoines personnels de chaque conjoint. Il n'y a pas de patrimoine commun. Chaque conjoint reste seul propriétaire des biens acquis avant ou pendant le mariage. Ils sont tous les 2 propriétaires des biens achetés ensemble, en indivision.
En 2e lieu, il faut connaitre le type de dettes. Il en existe 2 : les dettes communes et les dettes personnelles.
Si les conjoints sont mariés sous le régime de la **séparation de biens,** il y a uniquement des dettes personnelles.
Si les conjoints sont mariés sous le régime de la **communauté de biens,** les dettes sont communesou personnelles.
Les **dettes communes** sont les dettes :
- Contractées ensemble (ex : des meubles).
- Contractées par un seul conjoint pour les besoins du ménage ou l'éducation des enfants (ex : les courses alimentaires, l'inscription à un cours de sport).
- Contractées par un seul conjoint dans l'intérêt du patrimoine commun (ex : pour rembourser des travaux dans la maison).
- Pour lesquelles il n'est pas prouvé que ce sont des dettes personnelles.
- Les intérêts sur les dettes personnelles.

© AdobeStock

Les **dettes communes** doivent être remboursées par les deux conjoints. Peu importe qui a contracté la dette. Pour la rembourser, ils peuvent utiliser leur patrimoine personnel et le patrimoine commun. Attention, il y a des exceptions. Ex : si la dette contractée pour les besoins du ménage est excessive.
Les dettes personnelles sont les dettes :
- Contractées avant le mariage.
- Contractées dans l'intérêt d'un seul conjoint (ex : un emprunt fait pour rénover une maison héritée par un seul conjoint).
- Contractées par un conjoint dans un intérêt autre que celui du patrimoine commun (ex : se porter caution pour un ami).
- Liées à une succession (ex : les droits de successions, une dette reçue en héritage).
- Liées à une condamnation pénale (ex : une amende).

Les dettes personnelles doivent être remboursées uniquement par le conjoint qui a contracté la dette. Pour la rembourser, il peut utiliser uniquement son patrimoine personnel et ses revenus professionnels et immobiliers. Pas ceux de l'autre conjoint.
Il y a une exception si la dette a permis au patrimoine commun de s'enrichir. Dans ce cas, on applique les règles de la dette commune. Ex : si un conjoint a contracté une dette pour acheter une voiture qui lui sert à aller au travail mais que toute la famille en profite.
**Attention**, si vous devez prouver qu'une dette est commune ou personnelle, gardez vos factures, contrats énergie, etc.

### Les charges du ménage

Quel que soit le régime matrimonial, chaque conjoint doit contribuer aux charges du ménage. Ex : le loyer, les soins de santé, les frais liés à l'éducation des enfants, les factures d'énergie. Chacun doit contribuer en proportion de ses facultés. Si l'un a plus de revenus, sa contribution doit être plus importante. Si l'un ne paye pas, l'autre peut aller devant le juge de la famille pour le forcer à payer sa part.

// ZOÉ VANDEVELDE,
JURISTE À L'ASBL DROITS QUOTIDIENS

**>> Pour en savoir plus, consultez droitsquotidiens.be (rubrique Famille).**

(1) Pour les couples cohabitants légaux ou en union libre, d'autres règles s'appliquent.

Handicap

# L'univers de RAPH'

L'univers de RAPH' propose des ressources informatives pour accompagner les parents d'enfants porteurs de handicap. Ce projet innovant, soutenu par la MC, lance une campagne de crowdfunding.

**Comment aider les enfants porteurs de handicap à grandir si leurs parents ne sont pas eux-mêmes épaulés ?** Faciliter la vie quotidienne de ces parents, c'est l'objectif de l'Univers de RAPH' (Réseau Accompagnement Parents Handicap). L'asbl vise à répertorier toutes initiatives, en Belgique francophone, permettant de faciliter la vie quotidienne des parents d'enfants porteurs de handicap. L'objectif ultime sera de mettre toutes ces initiatives à disposition des parents, mais aussi des professionnels qui les accompagnent, par l'intermédiaire d'une "boite à outils" digitale. Sur cette plateforme, les initiatives seront classées par besoins : déplacements, matériel adapté, aides administratives... Elle proposera aussi des possibilités de vacances, d'activités ou même, tout simplement, de chouettes idées cadeaux ! Le bien-être des parents n'est pas en reste avec de nombreuses initiatives répertoriées pour souffler, pour faire garder les enfants, ...

## Une approche centrée sur les parents

Aujourd'hui en Wallonie, près de 128.000 familles sont concernées par le handicap d'un enfant. L'Univers de RAPH' propose un outil conçu pour et par les parents afin qu'il réponde au mieux à leurs besoins. Mais l'enjeu est plus large encore ! Clara Vanoverschelde, l'une des fondatrices du projet, explique : *"Nous créons de la solidarité en mobilisant tous les acteurs des réseaux de soins (parents, professionnels de la santé, solutions...). C'est aussi une manière de sensibiliser les professionnels du monde de la santé aux difficultés, au vécu et aux besoins de ces parents."*

## Contribution citoyenne

L'humain est au centre des préoccupations de la MC. L'une de ses missions, par le biais de son département Entrepreneuriat social, est de soutenir des projets d'innovation sociale, tels que le projet de l'Univers de RAPH', destinés à favoriser l'autonomie des publics fragilisés. Ce dernier bénéficie également du soutien du VentureLab (structure d'accompagnement des jeunes entrepreneurs soutenus par l'université de Liège et HEC-Liège). Mais 30.000 euros sont encore nécessaires pour permettre le développement de la boite à outils. Ce 1er juin, les fondateurs ont décidé de lancer une grande campagne de *'crowdfunding'* en ligne : tout un chacun (citoyens, entreprises...) a la possibilité de contribuer au développement du projet en versant le montant de son choix. De nombreux acteurs se sont déjà mobilisés pour offrir des cadeaux aux citoyens et aux entreprises qui soutiendront le projet : œuvres originales, dédicaces par l'auteur du Marsupilami, nuit à l'hôtel Val de Poix, et bien d'autres... Si l'objectif est atteint, la boîte à outils sera mise en ligne dès ce mois de septembre 2023.

**Rendez-vous sur crowdin.be/fr/projet-crowdfunding/l-univers-de-raph**

// ANNELISE NANQUETTE

**>> Plus d'infos : luniversderaph.com**

## L'Univers de RAPH' a besoin de vous...

- Jusqu'au 6 juillet, **contribuez à la campagne de crowdfunding** pour permettre au projet de développer sa boite à outils digitale : **luniversderaph.com/soutenir-le-projet**
- Associations, institutions, établissements, services... Vous pensez pouvoir vous aussi apporter une aide à ces familles ? **Faites-vous connaitre** pour être intégré à la boite à outils : **universderaph@gmail.com**

Semaine de l'eSanté

# Le monde de la santé évolue

**Du 12 au 16 juin se déroule la semaine de l'eSanté à Bruxelles. Le moment de présenter ou de rappeler les différents outils digitaux permettant d'alléger les démarches administratives, souvent fastidieuses et archaïques, liées à la santé.**

### 1) L'attestation de soins électronique (= eAttest)

Les médecins (généralistes et spécialistes) et dentistes ont la possibilité d'envoyer vos attestations de soins directement à votre mutualité par voie électronique. Lorsque vous payez le montant de la consultation, votre prestataire envoie directement l'attestation à votre mutualité via son logiciel informatique. Il n'est donc plus nécessaire de faire parvenir votre attestation à la mutualité. Dans 99 % des cas, la MC rembourse vos attestations électroniques dans les trois jours ouvrables sur votre compte en banque. À l'heure actuelle, plus de 90 % des médecins généralistes et 60 % des dentistes ont déjà adopté eAttest.

**>> mc.be/eattest**

### 2) La prescription électronique des médicaments

Depuis 2021, les médecins (généralistes et spécialistes), dentistes et sage-femmes sont désormais obligés de prescrire les médicaments par voie électronique en ambulatoire (sans hospitalisation). Pour récupérer des médicaments, il est nécessaire de présenter une carte d'identité au pharmacien. Ce dernier aura alors accès au serveur des prescriptions électroniques et pourra délivrer le médicament souhaité. Ce système est pour l'instant uniquement possible pour les prescriptions des médicaments. Les autres types de prescriptions (séances de kinésithérapie, bandagisterie...) doivent encore obligatoirement être remis sous format papier.

**>> mc.be/la-mc/soins-sante-remboursements**

### 3) Le certificat d'incapacité de travail électronique

Depuis quelques mois, votre médecin généraliste a la possibilité d'envoyer directement votre certificat d'incapacité de travail de manière électronique à votre mutualité. Cela allège votre charge administrative et la mutualité en est directement avertie. Cela concerne pour l'instant uniquement les certificats de plus de 14 jours et les prolongations.

// ADÉLIE JONCKHEERE

À suivre

# Dépasser le prêt-à-penser

**Les discours "prêt-à-penser" qui prolifèrent sur le net dépossèdent-ils le citoyen lambda de sa faculté de réfléchir par lui-même ?**

© AdobeStock

Internet et les médias représentent à la fois une manne et un piège pour les esprits curieux : théories et croyances en tous genres y pullulent. Les bien nommés "influenceurs" entraînent quantité de *"followers"* (littéralement, des suiveurs) dans leur sillage. Il est tentant d'adhérer aux conseils, explications et conclusions proposés par d'autres, sans nécessairement prendre la peine de s'interroger sur leurs fondements. Par manque de temps, par facilité, par paresse, qui ne s'est pas déjà surpris à croire sur parole une idée à première vue sensée et bien étayée, pour s'apercevoir plus tard qu'elle était fausse, biaisée ou lacunaire ?

## Maitres à penser ou faiseurs d'opinion ?

"Que faut-il penser de... ?" La tournure même de cette question, souvent posée aux spécialistes, philosophes ou autres psychologues de plateaux TV à propos de phénomènes de société ou de faits d'actualité, est interpellante. N'est-il pas plus pertinent d'entendre l'avis d'une personne éclairée sur tel ou tel sujet que de s'enquérir de ce qu'il "serait bon" d'en penser ?

**N'EST-IL PAS PLUS PERTINENT D'ENTENDRE L'AVIS D'UNE PERSONNE ÉCLAIRÉE SUR TEL OU TEL SUJET QUE DE S'ENQUÉRIR DE CE QU'IL "SERAIT BON" D'EN PENSER ?**

*"Ce n'est pas tel ou tel prêt-à-penser en soi qui est mauvais,* précise le sociologue des médias Julien Lecomte, *mais le fait de les recevoir comme tels, le fait de s'y conformer sans s'ouvrir davantage, sans aller voir plus loin".* (1)

Certaines personnes s'empressent de relayer en toute bonne foi des informations qu'elles ont jugées intéressantes et a priori fiables. Mais il importe de se nourrir à différentes sources et d'adopter un esprit critique avant de se former sa propre opinion.

## Seuls les fous ne changent pas d'avis

Les idées que l'on considère comme siennes sont essentiellement celles d'autrui : elles proviennent des parents, des éducateurs, de la culture et de la société dans lesquelles on évolue.

Confronté à des points de vue divergents, l'être humain a naturellement tendance à s'aligner sur une pensée qui conforte ses croyances. Parfois, un nouvel élément de compréhension ou une information différente parvient à faire son chemin. Des théories longtemps admises par tous, parce qu'encore jamais démenties par les faits, peuvent finalement se trouver remplacées par d'autres – jusqu'à la prochaine remise en question. Cependant, l'esprit humain est souvent freiné par la dissonance cognitive, cet inconfort ressenti lorsque des informations reçues sont contradictoires.

Et ce processus s'applique que l'on soit un expert dans son domaine professionnel ou un simple expert de sa propre vie. Tout le monde peut ainsi être victime de fausses croyances ou se tromper. Cependant, *"que les conséquences de nos erreurs soient tragiques ou insignifiantes, que leur portée soit immense ou minime, il nous est généralement difficile, voire impossible, de dire : "j'ai eu tort; j'ai commis une grave erreur"*, pointent Carol Tavris et Elliot Aronson, auteurs de "Pourquoi j'ai toujours raison et les autres ont tort". (3)

## Retrouver le fil de ses propres pensées

Dans une société hypermédiatisée, le réflexe pour s'informer est souvent de consulter Internet, où l'on se retrouve assailli de théories et de conseils en tous sens. S'asseoir et méditer tranquillement, à la façon d'un philosophe de l'Antiquité, n'est presque plus envisageable. Pourtant, cela permet de redécouvrir sa capacité à réfléchir et construire sa pensée. Essayer de comprendre par soi-même et faire appel au bon sens, à la logique et à la sagesse humaine. Ne pas s'épargner l'exercice de la conscience critique, ne pas se contenter d'adhérer au "prêt-à-penser". Admettre que l'on ne sait pas, quand on ne sait pas, et accepter l'incertitude, parfois. Reconnaître son erreur quand c'est nécessaire, aussi.

Sans doute, l'homo dit *"sapiens sapiens"* est-il capable de raisonner sans qu'on lui souffle ce qu'il "faut" penser. Mais pressé de se faire une opinion sur tout, séduit par les raccourcis, il a parfois oublié qu'il disposait de cette faculté et peine à s'entendre penser dans le brouhaha médiatique.

// AURELIA JANE LEE

(1) "Les 'préjugés' et les 'prêt-à-penser'", Julien Lecomte, philomedia.be
(2) "Pourquoi j'ai toujours raison et les autres ont tort", Carol Tavris et Elliot Aronson, Flammarion, 2016

## en bref

### >> Fin du tarif social pour les BIM

Depuis le 1er février 2021, les personnes qui bénéficient de l'intervention majorée (Bim) peuvent disposer du tarif le moins cher en gaz et électricité (tarif social). Cette mesure avait été prise par le gouvernement fédéral dans le cadre de la crise sanitaire liée au Covid-19. Elle a été prolongée pour protéger les ménages les plus vulnérables contre la flambée des prix de l'énergie. À partir du 1er juillet, le statut BIM ne donne plus droit au tarif social pour l'énergie. Les fournisseurs devront proposer leur meilleure offre pour 3 mois. Nous reviendrons en détails sur ce sujet dans la prochaine édition avec des informations précises et conseils utiles.

### >> Une prime pour indépendants et conjoints aidants

Le Conseil des ministres vient d'adopter un projet d'arrêté royal rendant possible l'octroi d'une prime de reprise du travail aux indépendants et aux conjoints aidants. Cette prime, d'un montant de 1.000 euros, sera accordée à l'employeur auprès duquel un titulaire, reconnu en invalidité dans l'assurance indemnités des travailleurs indépendants, reprend une activité autorisée par le médecin-conseil. Ce projet s'inscrit dans la continuité de la politique de réintégration des indépendants malades de longue durée. La mesure sera évaluée deux ans après son introduction, pour examiner son éventuelle prolongation. Source : Belga

### >> Plus de test PCR en cas de suspicion de Covid

Sauf exception, les tests PCR et les tests antigéniques rapides ne sont plus conseillés à la population générale, aux patients asymptomatiques et aux résidents de collectivités en cas de suspicion d'une contamination au Covid. Les autotests sont toutefois toujours disponibles. La stratégie de dépistage pour les patients symptomatiques reste quant à elle plus complexe et dépend de plusieurs facteurs (état de santé du patient, âge, ...). Si la situation épidémiologique se détériore ou qu'un variant dangereux du virus apparaît, le testing pourrait toutefois être à nouveau renforcé. Source : Belga

### >> Des protections solaires à éviter

Testachats a analysé 23 protections solaires avec un SPF 50/50+ dont 11 pour enfants. Les protections solaires ont été testées dans un laboratoire certifié selon les normes les plus récentes en vigueur. Résultats : trois d'entre elles ne respectent pas les promesses indiquées sur l'emballage : Photoderm lait ultra SPF 50 + de Bioderma, le sunspray SPF 50 de Biosolis et Cien Love the Planet SPF 50 de Lidl. Les deux premiers produits ne répondent en effet pas à la protection promise contre les UVA, qui doit être d'un tiers de celle indiquée contre les UVB (moins agressif que les UVA). Quant à la protection solaire de la marque Lidl, elle devrait indiquer un SPF 30 et non 50. Testachats a communiqué les résultats de ses analyses aux SPF Santé Publique et Economie et attend une réaction ferme de leur part. Source : Testachats

# Antihistaminiques : un danger sur la route

**Au retour du printemps, nombreuses sont les personnes qui prennent des traitements à base d'antihistaminiques pour soulager les symptômes du rhume des foins. Problème : ils font partie des médicaments qui provoquent 5 fois plus de risque d'accidents sur la route, alerte l'Agence wallonne de la sécurité routière (AWSR) dans une étude.**

© Adobestock

Le nez bouché, les yeux gonflés, la gorge qui gratte... les symptômes des allergies provoquées par les pollens de graminées reviennent en force au printemps. Le fameux rhume des foins concerne un Belge sur six. De nombreuses personnes consomment des traitements à base d'antihistaminiques pour soulager ces symptômes. Or, leurs effets ne sont pas sans danger sur la route, prévient l'AWSR dans sa dernière étude. Tout comme les anti-dépresseurs, les anxiolytiques ou les somnifères, les antihistaminiques font partie des médicaments parmi les plus dangereux au volant. Selon les doses prises, le conducteur risque d'être en état de somnolence et donc moins vigilant, moins rapide et peu réactif. Dans certains cas, des troubles de la vue ou des vertiges peuvent apparaître. Autant d'effets secondaires qui augmentent le risque d'accident : *"On estime qu'un conducteur qui a consommé des médicaments pouvant impacter la conduite risque en moyenne 5 fois plus d'avoir un accident."*

**Selon les doses prises, le conducteur risque d'être en état de somnolence et donc moins vigilant...**

L'AWSR donne quelques conseils pour éviter les risques d'accidents sur la route : aussi évident soit-il, lire et respecter la notice du médicament n'est pas toujours suivi par le consommateur. C'est pourtant la première chose à faire. Cela permet d'identifier les possibles contre-indications pour la conduite d'un véhicule. Le pharmacien ou le médecin saura orienter la personne vers des antihistaminiques moins forts et/ou sur prescription. Il peut également donner des informations précises sur les effets provoqués par le médicament.

Il convient également d'être attentif aux effets ressentis, et ce pour tous types de médicaments. L'AWSR préconise également de changer régulièrement le filtre à pollen du véhicule (tous les 15.000 kilomètres ou selon les indications du constructeur) pour limiter les symptômes allergiques et de fermer les fenêtres de la voiture en privilégiant la ventilation (ou climatisation). Enfin, lors de l'entretien du véhicule, il est conseillé de demander au garagiste de nettoyer le circuit de climatisation et d'aération de l'habitacle.

// SSo

>> Plus d'infos : awsr.be

# Pollution plastique Vers un traité international

**Sous l'égide de l'ONU, les délégations de 175 pays ont donné leur accord à Paris sur la rédaction d'un projet de traité mondial pour lutter contre la pollution plastique.**

© Adobestock

L'objectif est d'accoucher, pour fin 2024, d'un traité juridiquement contraignant qui s'attaque à la fois à la production, la consommation et la gestion des déchets. Parmi les mesures sur la table : réduire la production de plastique vierge, interdire (ou limiter) les plastiques à usage unique ou à courte durée de vie, ainsi que l'usage par l'industrie de certains additifs chimiques nocifs pour la santé... À l'instar du protocole de Montréal, signé en 1987 par tous les pays de l'ONU, qui a permis de résorber le trou dans la couche d'ozone, *"ce traité aura l'avantage d'être contraignant, ce qui laisse espérer de vrais effets, contrairement à l'accord de Paris sur le climat signé en 2015 qui repose sur des actions volontaires"*, commente Bethanie Carneay Almrot, biologiste à l'Université de Göteborg, dans les colonnes du magazine *Epsilon*.

**Chaque année 460 millions de tonnes sont produites, dont 81 % finissent sous forme de déchets en moins d'un an !**

Il faut dire que l'urgence est là. Le journal de vulgarisation scientifique, qui publie ce mois de juin une remarquable enquête sur le plastique, évoque une véritable "bombe à retardement". La production de plastique a doublé en 20 ans. Chaque année 460 millions de tonnes sont produites, dont 81 % finissent sous forme de déchets en moins d'un an ! Parmi ces déchets, seulement 9 % sont recyclés – on parle plutôt de décyclage, car le plastique ne peut être recyclé qu'un nombre limité de cycles – 20 % sont incinérés, 50 % sont stockés dans des décharges et 20 % terminent dans la nature. À mesure qu'ils se dégradent, ces plastiques abandonnés se transforment en microparticules qui ne pourront jamais être récupérées. On en retrouve déjà partout, dans les océans, les glaces du pôle Nord, au sommet de l'Everest, dans le lait maternel, dans l'air, dans les légumes... Si les effets sur la santé de cette pollution omniprésente restent difficiles à évaluer, les scientifiques se montrent très inquiets. Entre autres, on soupçonne les additifs charriés par ces microparticules de faire baisser le QI, participer à l'épidémie d'obésité et favoriser les maladies cardiaques.

// SW

# L'athérosclérose : un tueur silencieux

**Responsable de 85 % des maladies cardiovasculaires, l'athérosclérose reste peu connue du grand public. La Ligue cardiologique belge appelle donc à la mise en place d'un programme de sensibilisation et de prévention pour lutter davantage contre cette maladie.**

Chaque année, l'athérosclérose fait 23.000 victimes en Belgique. Largement sous-estimée, la maladie n'est pas à confondre avec l'artériosclérose (un durcissement et une perte d'élasticité de la paroi des artères), même si elle en est la forme la plus fréquente. L'athérosclérose est en fait due au développement de plaques d'athérome sur la paroi artérielle, qui sont une accumulation de substances grasses tels que le cholestérol. Petit à petit, ces plaques commencent à boucher les artères, rendant la circulation du sang plus difficile. Il est alors possible qu'un caillot sanguin se forme et bloque complètement l'artère, ce qui empêche les organes de recevoir le sang et l'oxygène nécessaires. Les risques d'infarctus, de thrombose ou d'AVC sont alors réels.

La formation d'une plaque d'athérosclérose peut être causée par un ensemble de facteurs : le tabagisme, le surpoids, le diabète, la sédentarité, le stress, une alimentation globalement trop riche en graisses... Elle se manifeste généralement chez les personnes de plus de 40 ans, en majorité les hommes. La maladie a ceci d'insidieux qu'elle peut rester asymptomatique durant des années avant la survenue des premiers symptômes : essoufflements, douleurs de poitrine, hypertension, vertiges ou encore troubles de la vision apparaissent alors subitement.

Face à ce "tueur silencieux", la Ligue cardiologique belge propose, à l'instar de la lutte contre le cancer ou le diabète, d'élaborer un plan national contre les maladies cardiovasculaires. Avec ce plan d'action, elle souhaite améliorer la prévention et le dépistage de ce type de maladies afin de réduire la mortalité, mais également assurer une meilleure prise en charge des patients cardiaques.

En attendant, la Ligue insiste sur les bonnes pratiques à adopter pour éviter l'apparition de l'athérosclérose : pratiquer une activité physique régulière et manger sainement et de manière équilibrée sont évidemment recommandés, mais il est aussi conseillé de surveiller son poids, de contrôler sa tension artérielle et de faire examiner régulièrement son taux de lipides dans le sang.

// JM

>> Plus d'infos sur liguecardioliga.be

© Arnaud Monty

Environnement

# Quand les jardins et les trottoirs se rebellent

Et si nous laissions la nature reprendre ses droits dans nos jardins et lieux publics ? Eric Lenoir, paysagiste français et auteur du livre "Le grand traité du jardin punk" (1) propose une approche non-conventionnelle du jardinage, économique et surtout écologique !

© Adobestock

***"J'avais pour habitude de tondre régulièrement ma pelouse.*** *Je ne mesurais pas les dégâts que je causais en voulant garder mon jardin 'impeccable'"*. Luc, 63 ans, a toujours suivi les règles strictes du jardinage : tondre à ras, suivre les modèles géométriques des jardins à la française... Jusqu'à ce qu'il opère sa révolution en lisant le journal communal : *"Il y a quelques années, j'ai pris conscience du privilège d'avoir un jardin en ville et de la responsabilité que cela implique pour la biodiversité. Je ne savais pas que j'éliminais plein d'espèces animales en tondant au mauvais moment et régulièrement. J'ai (un peu) lâché prise et j'ai laissé une partie de mon jardin 'sauvage'."* Bref, il a (un peu, là aussi) laissé la nature reprendre ses droits. Ce qui semble, pour l'être humain que nous sommes, contre-nature...

## Histoire de jardins

Les premiers jardins datent de l'Antiquité. Suivant les époques, ils ont rempli diverses fonctions : nourrir, rassembler, embellir. Et protéger, ajoute Eric Lenoir : *"On a édifié des clôtures, des haies, des murs pour empêcher les bêtes sauvages et les personnes indésirables de venir piller ce qui s'y trouvait, pour protéger cette zone enclose du vent, du froid, d'un soleil trop puissant ou des regards..."* Des mythiques jardins suspendus de Babylone aux jardins de Versailles jusqu'aux jardins contemporains, ces espaces verts ont traduit les tendances culturelles et intellectuelles du moment. Certaines sont passées, d'autres ont évolué. Mais force est de constater que nous sommes façonnés par l'héritage de codes sociaux et ce, jusque dans nos jardins !

Depuis sa sédentarité, l'humain a donc apprivoisé, pour ne pas dire "dominé" la nature. Grâce notamment aux techniques d'irrigation inventées en Asie centrale, il sélectionne et cultive les plus belles plantes, les plus utiles, les plus belles fleurs pour les organiser selon des plans et schémas précis. Eric Lenoir prévient : *"De cette artificialisation du milieu naturel à des fins fonctionnelles ou d'agrément sont nés de nombreux atavismes qui sont devenus des automatismes à mesure que l'accès à la propriété s'est développé."* Ce qui a engendré une déconnection de l'humain avec la nature jusqu'à, parfois, inconsciemment la détruire.

## "Punkiser" les jardins...

Le paysagiste offre une définition claire et simple de son jardin punk : *"pas cher à faire, facile à faire, rapide à faire, facile à entretenir (autonome dans la mesure du possible), pas cher à entretenir, résistant aux agressions, non nuisible, écologiquement intéressant, plus beau que l'existant"*. Tout est dit ou presque. L'auteur développe des conseils, astuces, techniques pour rendre un espace vert privé, collectif ou public plus écologique, en tenant compte du site, de son usage et de l'équilibre végétal. Car il convient aussi d'identifier les nuisibles et plantes invasives en fonction de l'environnement dans lequel ils se trouvent.

S'il est impossible de présenter un mode d'emploi tout fait pour rendre son jardin plus durable – car chaque espace possède ses spécificités – une première démarche primordiale peut être effectuée pour évaluer le potentiel du site : ne rien faire ! Ou plutôt simplement observer la nature pour la comprendre. Quel type de végétation pousse naturellement à tel endroit ? Quelle faune y vit ? Quelle zone de l'espace est ensoleillée ou au contraire, à l'ombre ? Comment évolue la végétation au fil des saisons ?

**Dans une société où la productivité est une valeur maîtresse, "observer" devient dès lors un acte de rébellion pour Eric Lenoir.**

Dans une société où la productivité est une valeur maîtresse, "observer" devient dès lors un acte de rébellion pour Eric Lenoir. Il invite à "reconsidérer le désordre" : *"Chaque plante a un système racinaire complémentaire, une végétation qui profitera de ses voisines à un moment, puis leur bénéficiera à d'autres périodes de son cycle"*, rappelle le jardinier. Et d'ajouter, par exemple, que les mauvaises herbes n'existent pas ! *"Il y a juste des plantes qui poussent parfois là où on préfèrerait qu'elles ne soient pas."* Or, elles peuvent dans certaines situations ou conditions remplir des rôles fondamentaux : *"Gaillet, graminées diverses ou épervières ombragent et travaillent le sol, cassent le vent, et piègent le peu d'humidité aérienne pour rafraîchir l'atmosphère ou précipiter la rosée"*. Certaines "mauvaises herbes" comme la benoite commune (voir encadré) produisent du nectar qui attirent les insectes pollinisateurs.

En lâchant du lest sur l'entretien, la satisfaction n'en sera que plus grande : *"Depuis que j'ai laissé une partie de mon jardin 'sauvage', j'observe une plus grande variété d'espèces de fleurs, de plantes, plus d'oiseaux, plus de papillons et autres insectes pollinisateurs. Je n'ai plus envie d'entretenir mon jardin uniquement 'pour les voisins' ou mon confort personnel"*, confirme Luc.

**De nombreuses communes belges ont pris le pli de laisser davantage la nature reprendre ses droits dans les lieux publics : sur les grandes avenues, dans les parcs...**

## ...et les trottoirs

Fatiguée de voir du béton partout, l'artiste Liz Christy avait lancé, dans les années 70, le mouvement du *"guerrilla gardening"* : piratage de terrains vagues et espaces urbains délaissés, lancement de bombes de graines sous forme de boules de terre dans des lieux inaccessibles et dépourvus de végétation... Depuis lors, le mouvement a évolué vers des formes diverses d'espaces verts en milieu urbain comme des jardins et potagers collectifs, des décorations pirates de mobiliers et accessoires urbains, etc.

Pas besoin d'avoir un jardin pour ensauvager les espaces verts autour de nous. De nombreuses communes belges ont pris le pli de laisser davantage la nature reprendre ses droits dans les lieux publics : sur les grandes avenues, dans les parcs, on voit fleurir une végétation "sauvage". Les pelouses d'ordinaires tondues à ras font place aux hautes herbes les transformant en petites prairies, etc.

Balcons, façades, trottoirs... sont aujourd'hui de plus en plus végétalisés sous l'impulsion des citadins, encouragés par les pouvoirs publics. Certaines communes, accompagnées d'associations actives dans la préservation de l'environnement et de la biodiversité, encouragent les citoyens et citoyennes à participer à la végétalisation des quartiers à travers divers projets comme à Bruxelles par exemple, avec "Inspirons le quartier" qui permet aux riverains de monter un projet – dans ce cas-ci en faveur de la biodiversité – grâce à des financements, des outils et un accompagnement. (3)

*"À force de chercher la nature, on finit par la trouver"*, martèle Eric Lenoir. En empruntant la voie du "jardinage sauvage", le paysagiste et d'autres acteurs et actrices sensibles à l'environnement posent un autre regard sur les plantes qui nous entourent pour préserver une biodiversité fragile et retrouver un rapport plus harmonieux à la nature.

// SORAYA SOUSSI

## "Fleurs de trottoirs" : guide des bonnes "mauvaises herbes"

Bruxelles Environnement, Natagora et le Centre d'écologie urbaine ont publié un petit guide sur la végétation qui pousse entre les pavés des trottoirs. L'enjeu est de sensibiliser les citoyens à changer leur regard sur des plantes qualifiées de "mauvaises herbes" pour réduire l'usage des pesticides. Exemples :

### 1. L'achillée millefeuille

De la famille des pissenlits, cette plante se compose d'un ensemble de petites fleurs blanches. Comestible, elle est surtout connue pour son feuillage aux vertus cicatrisantes. Au potager, elle sera une alliée de taille grâce à son odeur âcre qui repousse les prédateurs mais attire les pollinisateurs.

### 2. La benoite commune

Petite fleur jaune qui pousse notamment sur les trottoirs. Elle possède des vertus culinaires : en tisane, elle est calmante et digestive. Mâcher un bout de la racine, au goût de clou de girofle, soulagerait les maux de dents.

### 3. Le lierre

Contrairement à ce que l'on pense, le lierre n'a pas d'effet négatif sur l'arbre auquel il s'accroche, sauf si l'arbre est déjà malade. Il lui procurerait même un engrais naturel. Quant aux façades qu'il colonise, elles sont globalement protégées des intempéries et profitent d'une isolation thermique naturelle. Attention toutefois à ne pas le laisser atteindre le toit, où il peut causer des dégâts ! On peut l'utiliser comme insecticide naturel une fois fermenté et comme répulsif contre les limaces. À partir des feuilles, on peut faire du savon naturel et de la lessive. De plus, le lierre constitue un excellent couvre-sol facile à cultiver et qui reste vert toute l'année.

### 4. Le diplotaxis ou fausse roquette

Les boutons, les fleurs et les jeunes fruits de cette plante comestible ont un très bon goût (entre la moutarde et l'ail). Les jeunes pousses sont excellentes en salade et les feuilles plus âgées se mangent comme légumes cuits. La plante est aussi délicieuse en pesto. De nombreuses plantes ne peuvent assimiler le phosphore. Le diplotaxis va donc s'en nourrir et l'extraire du sol. Ce qui permettra tout de même aux autres plantes de bénéficier de cet engrais précieux et naturel. Ses racines pivotantes vont aussi décompacter le sol et permettre à d'autres espèces de s'y installer.

(1) "Le grand traité du jardin punk"• E.Lenoir • Éditions Terre vivante • 255 pp. • 25 €
(2) "Histoire des jardins – Jardins à travers le monde", Les dossiers de Binette et jardin, jardinage.lemonde.fr
(3) "Nature et biodiversité - Inspirons le quartier", inspironslequartier.brussels

Qualité des soins

# Nos hôpitaux en quête d'accréditation

© Adobestock

**De nombreux hôpitaux belges se sont lancés dans des processus d'accréditation. Ces labels de qualité modifient, voire révolutionnent la façon dont les soins sont organisés, pensés, administrés. Un plus pour la patientèle ? À voir…**

**À Monsieur et Madame Tout-le-Monde,** le concept ne dit sans doute rien, mais dans le milieu hospitalier belge, l'accréditation est sur toutes les lèvres. Ce programme d'évaluation externe permet de certifier qu'une institution répond à des normes de qualité élevées et s'inscrit dans une démarche d'amélioration continue des soins. Si c'est le cas, l'hôpital en question se voit "accrédité" par l'un des deux grands organismes accréditeurs nord-américains : l'Accréditation Canada International (ACI), très prisée par les hôpitaux francophones, et l'états-unienne *Joint Commission International* (JCI). Depuis quelques années, un nombre croissant d'hôpitaux, des plus petits au plus grands, aussi bien au nord qu'au sud du pays, se sont lancés dans l'aventure de l'accréditation.

## Une révision complète des pratiques

Et ce n'est pas une mince affaire, loin de là ! L'accréditation est un processus long et complexe. L'ACI, par exemple, évalue environ 2.000 critères. Tout y passe : l'hygiène des mains, les processus de stérilisation, le circuit des médicaments au sein de l'hôpital, la check-list préopératoire (tous les examens et contrôles nécessaires effectués avant une opération), la vérification de l'identité des patients (dite "identitovigilance"), la gestion des risques de chutes, d'escarres, de thrombose veineuse ou encore de dénutrition durant l'hospitalisation. Il y a aussi l'information et le respect des droits des patients, la sécurisation et l'échange des données médicales – cruciale quand vous êtes transféré d'un service ou d'un hôpital à un autre, la formation continue du personnel, la prévention des violences, la traçabilité du matériel biomédical (les pompes à perfusion, les bonbonnes d'oxygène, etc.), le management des équipes, la bonne gouvernance de l'hôpital, etc. Autant de pratiques et de protocoles qui sont analysés, commentés et évalués par les organismes accréditeurs.

Pour ce faire, leurs experts procèdent à une série de visites : pendant plusieurs jours, ils se rendent dans tous les services et unités d'un hôpital, interrogent des membres du personnel (aussi bien soignant que technique, logistique, administratif, de maintenance, etc.), mais aussi des patients. Un rapport détaillé est ensuite remis à la direction, qui souligne les points forts et, surtout, les points à améliorer.

## Une culture de l'écrit

Pour une première accréditation, ces visites – souvent au nombre de trois – sont espacées de plusieurs mois afin de permettre aux équipes de s'améliorer sur l'un ou l'autre point (1). Objectif : rencontrer les critères de qualité et de sécurité de l'accréditation afin, bien sûr, de l'obtenir. Dans cette optique, des groupes de travail composés de membres du personnel sont mis sur pied et élaborent ou complètent des procédures. Une fois établies et validées, ces procédures sont encodées dans les systèmes informatiques et distillées auprès du personnel qui, bien sûr, doit les appliquer.

**Dans l'accréditation, tout tourne autour du patient.**

*"La culture de l'accréditation est une culture de l'écrit,* explique Grégoire Lefebvre, directeur général du Centre hospitalier de Mouscron, premier hôpital belge à s'être lancée dans l'aventure de l'accréditation, en 2014, et le premier établissement européen à avoir obtenu le plus haut degré d'excellence de l'ACI, en 2023 (2). *"Pour ma part, j'en suis un grand partisan. Notre secteur a évolué. Autrefois le personnel soignant passait la moitié de sa vie à l'hôpital et y faisait une carrière complète. Aujourd'hui, il y a davantage de temps partiels, de pauses-carrière, de crédits-temps, de départs, d'arrivées… Dans un tel contexte, se transmettre oralement les informations et les bonnes pratiques n'est plus possible ni même souhaitable. Pour assurer la continuité et la qualité des soins, il faut des modus operandi homogènes et des rapports écrits auxquels chaque membre du personnel puisse se référer."*

L'accréditation a aussi le mérite de mettre tout le monde à niveau. Car plus il y a d'hôpitaux accrédités en Belgique, plus les autres se sentent obligés de suivre. Ce qui n'est pas plus mal dans le cadre des réseaux hospitaliers locorégionaux. Cette réforme voulue par l'ancienne ministre fédérale de la santé, Maggie De Block, a contraint tous les hôpitaux du royaume à s'organiser en réseaux et, donc, à travailler ensemble (3). *"Ce n'est pas toujours facile d'accorder les violons,* estime Grégoire Lefebvre. *Les pratiques et la culture hospitalière varient d'un établissement à l'autre. Dans ce cadre, l'accréditation peut contribuer à les standardiser et nous aider à regarder dans la même direction."*

**Le but, c'est l'amélioration continue des soins ; l'accréditation n'est qu'un moyen.**

## L'impact de la pandémie

Bien sûr, nos hôpitaux n'ont pas attendu l'accréditation pour prêter attention à la qualité et la sécurité des soins ! Comme le rappelle Saadia Lasri, adjointe à la direction médicale et cheffe du service Qualité, sécurité et gestion des risques du CHU de Liège, *"nous sommes déjà soumis à des législations, à des inspections régulières des autorités sanitaires et à des critères stricts pour obtenir ou renouveler certains agréments"*. L'hôpital liégeois avait lui aussi entamé une procédure avec la JCI. Une première visite était prévue début 2020… puis le Covid est arrivé. Tous les hôpitaux ont mis sur pause leur projet d'accréditation pour gérer au mieux la pandémie.

De l'avis général, cette crise a été une précieuse source d'enseignements. *"Honnêtement, sur certains points, on se demandait parfois où l'accréditation voulait en venir !* avoue Grégoire Lefebvre. *Avec le Covid, on a compris !"* Son confrère François Burhin, directeur général du groupe hospitalier EpiCURA, ne dit pas autre chose : *"Le Covid nous a permis d'être plus rigoureux et d'avancer sur de nombreux points, comme l'hygiène (des mains), les trajets de soins ou encore les chiffres. La pandémie nous a contraints à travailler avec des tableaux de bord, ce dont nous n'avions pas l'habitude. Or, la qualité prônée par l'accréditation est basée sur une culture écrite des mesures : on y score tous les paramètres."*

## L'accréditation, un passage obligé ?

Mais là où la plupart des hôpitaux ont repris leurs travaux dès que possible – tant pour des raisons contractuelles que pour remobiliser le personnel autour d'un projet commun – le CHU de Liège a décidé de suspendre le processus. *"Outre le fait que nos équipes étaient épuisées, nous avons fait le constat que les patients ne savent pas ce qu'est une accréditation… et qu'ils ne s'en soucient guère !* estime Saadia Lasri. *Ce qui compte pour eux, c'est d'avoir des soins qualitatifs et un hôpital adapté à leurs besoins. L'accréditation est un moyen d'y parvenir – et nous n'excluons pas d'y revenir un jour – mais ce n'est pas le seul !"*

Sur le terrain, certains membres du personnel soignant s'agacent aussi de ce qu'ils estiment être une charge administrative supplémentaire au quotidien. Le temps passé à cocher des cases, remplir des formulaires ou encoder des paramètres dans les dossiers informatisés se ferait au détriment du temps passé au chevet du patient. D'aucuns pointent également des différences culturelles entre l'Amérique du Nord – d'où sont issus les deux organismes accréditeurs – et l'Europe, notamment dans l'implication du patient. En effet, dans ces référentiels anglosaxons, plus la patientèle est impliquée, plus vous avez de chance d'obtenir un niveau d'accréditation élevé.

## L'ère du patient partenaire

La notion de "patient partenaire/expert" est centrale dans la philosophie de soins prônée par les organismes accréditeurs. Elle comporte deux dimensions :

- Le patient partenaire et cogestionnaire de l'hôpital : il s'agit de mettre sur pied des comités de patients qui participent activement aux réflexions et à l'organisation des soins. Ils peuvent même intégrer le conseil d'administration de l'hôpital.
- Le patient partenaire de ses soins : fini le temps de la médecine paternaliste et de la patientèle passive ! Aujourd'hui, le personnel soignant accorde de plus en plus de temps au dialogue et à l'éducation thérapeutique. Objectif : responsabiliser le patient et le rendre acteur et actrice de sa santé.

Pour ce faire, tout commence par une question : *"Qu'est-ce qui est important pour vous ?"* Car l'objectif thérapeutique du médecin ne correspond pas toujours à ce qui compte vraiment pour la personne soignée…

## Les patients au centre

Un exemple (véridique) : il y a quelques années, au CHMouscron, une patiente souffrait d'un cancer. Son troisième traitement ne donnait pas les résultats escomptés. Pendant que les médecins discutaient des options thérapeutiques, cette dame n'avait qu'une idée en tête : pouvoir assister, debout, au mariage de sa petite-fille, deux semaines plus tard. *"Une fois informée, l'équipe a adapté la stratégie thérapeutique et s'est mobilisée pour l'aider à atteindre cet objectif "*, explique Grégoire Lefebvre. L'oncologue, les kinés, le personnel infirmier… tout le monde s'y est mis ! Même les volontaires qui réalisent les soins esthétiques au pôle cancérologie ont pomponné cette patiente… qui a pu se rendre au mariage et en profiter ! *"Il ne s'agit pas de laisser les patients tout décider seuls ni de les culpabiliser,* précise le directeur. *La responsabilité et la connaissance médicale restent les prérogatives du médecin. Mais tenir compte du vécu des gens, être à leur écoute, bien leur expliquer les choses leur permet d'être partie prenante de leur(s) traitements(s) et de leur santé en général."* Ce qui, *de facto,* améliore la qualité des soins, enjeu central de l'accréditation.

// CANDICE LEBLANC

(1) Une fois la première accréditation obtenue, l'organisme accréditeur procède à une visite tous les 3 ans.
(2) L'ACI délivre trois niveaux d'accréditation : l'or, le platine et le diamant, le degré d'excellence le plus élevé.
(3) Organiser les hôpitaux d'une région en réseau visait notamment à rationaliser les centres d'expertise, mutualiser certaines ressources et, à terme, mieux répartir les financements.

Santé sexuelle

# Désir masculin : l'impasse du phallocentrisme

**Mécanisme complexe et involontaire, l'érection et son soi-disant corollaire, la pénétration, sont au cœur de nombreuses préoccupations. Pourtant, ni l'une ni l'autre ne sont forcément liées au désir ni même au plaisir.**

© Adobestock

**Nous avons beau vivre dans une société hypersexualisée,** force est de constater que le fonctionnement des organes génitaux masculins n'est pas très bien connu ni beaucoup mieux compris que l'anatomie féminine ! Contrairement aux idées reçues, un homme peut, par exemple, désirer son ou sa partenaire sans avoir d'érection. Et vice-versa : comme les tétraplégiques ou les hommes victimes de violences sexuelles peuvent en témoigner, il est tout à fait possible d'avoir une érection sans désir... "*Une grande partie du processus menant à l'érection est réflexe et n'est donc pas 'volontaire'*, explique le Dr Colin Andrianne, urologue au Centre hospitalier du Bois de l'Abbaye et de Hesbaye, à Seraing. *C'est un mécanisme complexe et multifactoriel, qui fait intervenir toute une série de phénomènes physiologiques et psychologiques."*

**Le cerveau est notre principal organe sexuel.**

Mais qu'est-ce qu'une érection ? Comment ça marche ? *"Tout commence par un stimulus – visuel, tactile ou même une pensée – qui déclenche, depuis le cerveau, une réaction en cascade,* poursuit l'urologue. *Un cocktail d'hormones, de neurotransmetteurs et d'influx nerveux fait se relâcher les fibres musculaires situées dans les corps caverneux du pénis, y provoquant un afflux de sang."* Les corps caverneux se comportent comme des éponges : en se gorgeant de sang, ils "écrasent" de petites veines situées à proximité, ce qui empêche le sang de refluer... et permet ainsi la tumescence du pénis, c'est-à-dire son gonflement et son durcissement.

## Troubles de l'érection : une affaire de cœur ?

Évidemment, le moindre grain de sable peut enrayer la machine ! C'est fréquent : 20 à 30 % des hommes connaitront des troubles érectiles au cours de leur vie et près de la moitié des plus de 60 ans sont concernés. *"Sur le plan physique, les maladies cardiovasculaires sont à l'origine de la plupart des problèmes d'érection,* rappelle le Dr Andrianne. *Hypertension, diabète (1), excès de cholestérol ou encore obésité, a fortiori s'ils sont associés au tabagisme, abiment les vaisseaux sanguins. Or, les artères du pénis sont fines et, donc, particulièrement sensibles à l'athérosclérose (2). En d'autres termes, elles se 'bouchent' plus facilement."* Des études ont d'ailleurs démontré que les troubles de l'érection peuvent être un symptôme sentinelle, annonciateur d'un futur infarctus ! *"Passé 45-50 ans, tout homme qui commence à présenter une dysfonction érectile devrait aller faire un bilan chez un cardiologue"*, conseille donc le médecin.

Cela dit, l'explication peut être tout autre. Des troubles neurologiques (AVC, maladie de Parkinson, lésion de la moelle épinière, lésion nerveuse d'origine chirurgicale, etc.), certains médicaments, l'alcool, les drogues récréatives ou encore des problèmes hormonaux peuvent gêner, voire empêcher l'érection. *"L'âge est aussi un important facteur,* ajoute le Dr Andrianne. *C'est comme une voiture : avec le temps, les pièces (vaisseaux sanguins, tissus, etc.) et la mécanique s'usent... Sans oublier le stress qui a un effet négatif certain sur l'érection et sur le désir sexuel en général."*

## Les pensées, alliées ou ennemies ?

Tant chez les hommes que chez les femmes, le désir et le plaisir sexuels sont profondément influencés, voire conditionnés par des facteurs psychologiques, émotionnels et relationnels. Ainsi, le stress et la fatigue, mais aussi l'angoisse, l'inquiétude, la tristesse, la douleur, un traumatisme, la pression au travail ou encore des tensions dans le couple peuvent saboter nos vies sexuelles. Charlotte Leemans, présidente de la Société des sexologues universitaires de Belgique (3), confirme : *"Je vois de plus en plus d'hommes arriver en consultation pour un problème sexuel, mais qui souffrent en fait de burn-out ou de dépression. Les pensées, les idées que nous avons sur la sexualité sont aussi primordiales. Elles peuvent être notre meilleur carburant sexuel (à travers les fantasmes et l'anticipation, par exemple) ou nos pires ennemies !"* Avoir peur de perdre son érection pendant un rapport, par exemple, est la meilleure manière pour que cela arrive... Sans oublier la courante et inutile angoisse de la performance – qui 'paralyse' bien des (jeunes) hommes – ou de l'éjaculation précoce, fréquente aussi. *"À cause de la pornographie et de notre culture de la performance, les gens ont des conceptions erronées, voire franchement absurdes concernant les 'normes' sexuelles,* déplore le Dr Andrianne. *D'un point de vue médical, une éjaculation peut être considérée comme précoce si elle survient moins d'une minute après le début du coït. Éjaculer au bout de 3 ou 4 minutes de pénétration est donc tout à fait normal !"*

## Érection + éjaculation = orgasme ?

Souvent, l'éjaculation est associée à l'orgasme masculin. Or, les deux phénomènes ne sont pas toujours liés. *"Certes, l'émission de sperme s'accompagne généralement d'un pic de plaisir,* explique l'urologue. *Mais ce qu'on appelle l'orgasme est une notion assez subjective sur laquelle les hommes font des retours très différents. Certains jouissent sans éjaculation ni même érection. On le voit chez les patients tétraplégiques ou après certaines chirurgies de la prostate, par exemple." "On peut aussi avoir un orgasme en rêve !,* ajoute Charlotte Leemans. *Preuve que tout se joue dans notre cerveau qui, rappelons-le, est notre principal organe sexuel..."* Un fait que bien des hommes ont tendance à oublier, au détriment de leur épanouissement sexuel... et de celui de leur(s) partenaire(s).

**N'en déplaise à certains, ce n'est pas le pénis qui fait jouir les femmes...**

Charlotte Leemans est formelle : le premier motif, la porte d'entrée d'une consultation chez le ou la sexologue tourne presque toujours autour du coït. Troubles érectiles ou éjaculation précoce chez Monsieur, absence de plaisir ou douleurs à la pénétration chez Madame, baisse ou différences de désir entre l'un et l'autre, y compris au sein des couples homosexuels... *"Ces difficultés tournent toutes autour du pénis et de la pénétration (vaginale). Or, celle-ci n'est pas la clé de voute d'un rapport sexuel 'réussi' et encore moins un passage obligé ! Ce n'est qu'une pratique parmi d'autres, à peine 10 % de ce que l'on peut faire avec son ou sa partenaire. Rester focalisé là-dessus revient à s'enfermer dans une approche très réductrice et pauvre de la sexualité..."*

## La fin des "préliminaires"

Pour (re)trouver une vie sexuelle joyeuse et épanouissante, il faut donc sortir de cette vision "phallocentrée" qui, *in fine*, fait du mal à de nombreux hommes... et pas beaucoup de bien aux femmes. Et ça commence par revoir le vocabulaire de la sexualité. *"Le terme 'préliminaires' est problématique en soi,* commente la sexologue. *Comme si les caresses et le sexe oral étaient l'entrée, la pénétration le plat et l'orgasme (de Monsieur) le dessert ! Tout le monde aurait tout à gagner à abandonner cette vision de 'menu à la française' au profit d'une approche type 'mezze à la libanaise' : soit plein de petits 'plats' dans lesquels on pioche dans le désordre, selon l'envie et les gouts des partenaires."*

Ensuite, il faut battre en brèche une fausse croyance pourtant bien enracinée : d'un point de vue purement orgasmique, pour l'écrasante majorité des femmes, la pénétration vaginale – même si elle peut être plaisante ! – n'a que peu d'intérêt. *"N'en déplaise à certains, ce n'est pas le pénis qui fait jouir une femme : c'est son clitoris,* rappelle Charlotte Leemans. *D'ailleurs, il n'existe pas d'orgasme 'vaginal', comme on disait autrefois. L'orgasme féminin est toujours d'origine clitoridienne, soit par stimulation externe et directe du gland du clitoris (sa partie visible, NDLR), soit, plus rarement, par stimulation interne seule. Ou les deux en même temps."* Ce n'est guère étonnant : alors que le vagin est très peu innervé – heureusement, sinon accoucher serait encore plus douloureux ! – d'après des chercheurs américains (4), le nerf dorsal du clitoris compterait plus de 10.000 terminaisons nerveuses. Soit deux fois plus que le gland du pénis...

## (Re)découvrir le corps d'un homme

Enfin, sortir du phallocentrisme passe aussi par l'exploration et la stimulation d'autres zones du corps masculin. Tétons, lobes d'oreille, creux du cou, nombril, fesses... chaque homme est différent et a ses préférences. Prendre le temps de caresser, embrasser ou masser autre chose que les organes génitaux permet de découvrir des zones érogènes que, parfois, le principal intéressé ne soupçonne même pas ! Ce qui peut se traduire par de nouvelles pratiques. Ainsi, un nombre croissant d'hétérosexuels s'adonnent aux stimulations prostatiques, soit par pression sur le périnée (entre les testicules et l'anus), soit via le rectum. Le "point P" – en référence au point G des femmes – serait pour beaucoup une étonnante et puissante source d'extase sexuelle (5). Preuve que la jouissance des hommes ne se résume heureusement pas à leur pénis...

// CANDICE LEBLANC

(1) Les troubles érectiles sont ainsi trois fois plus fréquents chez les hommes diabétiques que dans la population générale.
(2) L'athérosclérose désigne la formation de "plaques" de graisses sur les parois des artères.
(3) Attention, le titre de sexologue n'est pas protégé en Belgique. Pour être sûr de tomber sur une personne titulaire d'un master ou d'un certificat universitaire, consultez ssub.be.
(4) Étude présentée par une équipe de l'Université de Santé et Sciences de l'Oregon lors d'une réunion scientifique de la Société internationale de Médecine sexuelle, en octobre 2022.
(5) *Le guide du point P et du plaisir prostatique,* C. Glickman et A. Emirzian, éd. Tabou, 2013.

# PETITES ANNONCES

**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.**

## # Auto-Moto-Vélo

Av.: cse. santé, trottinette électrique, état impeccable, peu roulé, prix à discuter. 0478-59.47.88. (AU57445)

## # 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 ..., 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)

Av.: divan 2pl. en cuir marron avec relax électrique, état neuf, flûte traversière Yamaha, impeccable. 0494-07.00.77. (DI57443)

Collectionneur achète timbres anciens, neufs ou oblitérés, URSS/pays Nordiques/pays Baltes – rcc@optinet.be – 010-68.03.00 – 0475-5315.83. (DI57444)

## # 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)

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.alixfeedesseniors.be (EM57392)

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, loyer: 650€ 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)

Monte-escalier ThyssenKrupp, rail côté droit, 16 marches, 2 commandes, démonté, utilisé 2 mois, prix : 2.000€. 0477-91.28.35 Nivelles. (MA57434)

Av.: 2 rehausseurs de wc (jamais util. toujours dans l'emballage d'origine), 30€/pièce. 0477-77.25.84. (MA57446)

Av.: piano Petrof occasion, 750€. 0474-32.40.37. (DI57448)

## # Mobilier

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

A saisir, 2 fauteuils relax cuir sable, Himolla (Allemand) 3 moteurs, acheté Bon Repos au 26/1/23 et livré le 22/3/23 au prix de 7.130€, fonctionne aussi /batteries, vendu pour 4.500€. 0472-47.32.87. (MO57444)

## # 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)

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

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)

Middelkerke, app. face mer, 4p., 1ch., gd. liv., cuis. éq., tt. conf., terr., 4e ét., asc., wifi, àl. semaine du ve. 30/6 au ve. 7/7, du ve. 11 au ve. 18/8, du ve. 18 au ve. 25/8, du ve. 8 au ve. 15/9, du 15 au 22/9, octobre, Toussaint etc... 0473-42.48.27. (VB57433)

La Panne Esplanade, appart. 2ch., 2bains, gar., 150m mer, wifi, lib. 1e. qz. juill. et du 18 au 25 août, après sept. du ve. au ve., hors saison, we. 150€ et hiver 350€/sem. pas vacances. 0472-26.54.48. (VB57435)

St-Idesbald, appart. 2ch., 3e ét., asc., situation idéale, belle vue/mer, toilettes/digue, ensoleillé, lumineux, pacifiant, bonne literie, tout équipé, wifi, tv num., pkg. gratuit, local vélos. 0472-44.07.22. (VB57439)

Westende Bains, très beau studio, tt. conf., max. 4p., spacieux, vue imprenable/mer, àl. à pers. soigneuses, 7e ét., asc., terr., proxim. magasins, sit. centrale, prix attractifs. 0498-78.66.15. (VB57440)

St-Idesbald, appart. vue mer, 1ch., 4p. max, balcon soleil, sem., quinz., pas d'animaux, envoi photos/mail : danmir1946@gmail.com – 0476-49.17.20 – 02-384.11.00. (VB57441)

Knokke en juillet, we-sem., appt. 1ch., 4p. (+2), piscines adult. et enfts. int. gratuites, asc., accès PMR, wifi, bord d'un lac, acc. gratuit plage de sable privée, 800m de la mer, animal de comp. toléré, end. très calme. 0495-27.01.01. (VB57442)

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). (VB57447)

Bungalow-chalet de vacances à Rendeux sur un parc arboré et équipé pour les enfants, conf. (prox. La Roche-en-Ardennes, Hotton, Durbuy). 2ch., 4p. max., pas d'animaux. Envoi photo/mail: cottage142@yahoo.com - 0479-80.14.11. (VB57449)

## # Villégiature (France)

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

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

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

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

Vosges, La Bresse, appart. 2 à 4p., liv., coin cuis., 1ch + coin mont. avec 2 lits sup., pkg. priv., tb. vue, loc. du samedi au samedi. 063-67.78.11 – https://chalethameaudeschaumes.blogspot.com (VF57268)

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

Provence, 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)

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)

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).

Hte. Provence, St. Maime, villa 4 faç., tt. conf., 3ch., jard. arb. clôt. 11a., pisc. priv., pkg., terr. belle vue Sud, 1.250€ à 1.600€ par quinz. stoffenlm@skynet.be - 010-43.94.68. (VF57436)

Cavalaire, golfe de St Topez, C. d'Azur, appt., rez de villa, sup v/mer, tt conf , lav.-linge, vaiss., 50m plage, grde. terrasse, jard 17a., parkg. 0474-86.67.72. (VF57437)

## # Villégiature (Autres pays)

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

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)

Espagne Sud, Torrox, appt. 4p., 5e ét., 1ch., cuis., terr. vue mer, liv., sdb., lessiv., accès plage par les jardins, commerces et restos proches, juin-sept. : 595€/quinz. 0479-41.54.43. (VA57438)

## Offres d'emploi

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 ABRACADABUS RECHERCHE (H/F) :

**> des séniors bénévoles**

pour favoriser l'apprentissage du français ainsi que le goût de la lecture auprès d'enfants de classes maternelles – 1 fois/sem. les bénévoles se rendent dans une classe et prennent de petits groupes d'enfants, ce qui permet une relation privilégiée. Les bénévoles bénéficient de formations, de rencontres, d'activités et d'une bibliothèque.

**Infos : info@abracadabus.be ou 02-513.75.35 mardi et jeudi de 9h à 14h.**

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

RÉDACTRICE EN CHEF : Sandrine Warsztacki - SECRÉTARIAT DE RÉDACTION - JOURNALISTES : Joëlle Delvaux - Julien Marteleur - Aurelia Jane Lee - Sandrine Cosentino - Soraya Soussi - COMMUNICATEURS EN REGIONS : Brabant wallon : Élise Piraux - Bruxelles : Charlotte Bosquée - Hainaut oriental : Stéphanie Van Haesebrouck - Hainaut Picardie : Loïc Hovine - Liège : Maxime Klassen - Luxembourg : Annelise Nanquette - Namur : Elise Piraux - Verviers : Anne-Laure Mignot - AGENDA : Anne-Marie Jadoul - ADMINISTRATION - PETITES ANNONCES : Carine Renquin - MÉDIAS ONLINE : Nadège Salveniac – Roxane Rihoux - MAQUETTE ET MISE EN PAGE : Olagil sprl.

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 tous les 1ers et 3es jeudis du 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.

Histoire

# Être gaucher ou ne pas l'être

**Entre 9 et 15 % de la population mondiale est gauchère. Cette minorité a dû s'adapter à un monde conçu pour les droitiers. Une discrimination créée par les religions, les croyances et les habitudes... Pourtant, on nait gaucher ou droitier, ce n'est pas un choix.**

© AdobeStock

**Lors de son premier cours de broderie de l'année,** une enseignante expose le programme à ses élèves et les travaux pratiques à réaliser. Une jeune fille, inquiète, l'interpelle : *"Il va être difficile pour moi d'effectuer tout ça, je suis gauchère !"* L'enseignante, elle-même gauchère, l'a très vite rassurée sur ses capacités et la manière dont elle lui montrera les gestes techniques. Mais cette histoire illustre le manque de confiance en soi ressenti par les gauchers.

Même si, dans la majorité des pays, on n'interdit plus aujourd'hui à un enfant de se servir de sa main gauche, des expressions courantes sèment encore le trouble dans le quotidien des gauchers. "Avoir deux mains gauches" signifie être maladroit. Parce qu'ils sont confrontés quotidiennement à des objets conçus pour les droitiers, les gauchers doivent pourtant se montrer souvent plus habiles que les autres... On parlait autrefois de faire un mariage de la main gauche : la mariée étant de rang inférieur à celui de son époux. Se lever du pied gauche ou être d'humeur sinistre (du latin *sinister* : du côté gauche) sont d'autres exemples révélateurs d'une approche linguistique en faveur du côté droit.

**L'Australie est le premier pays à avoir levé l'interdit de la main gauche dans les écoles, au tout début du 20e siècle.**

### Un historien qui sait de quoi il parle

Gaucher lui-même, Pierre-Michel Bertrand, docteur en histoire de l'art, est le spécialiste français de la question gauchère sous ses aspects historique et sociétal. Son livre "Histoire des gauchers, des gens à l'envers" (1) dévoile comment, selon les époques, les gauchers ont rencontré tantôt de l'hostilité et tantôt de la tolérance voire de l'estime. Dès l'Antiquité, les gauchers ont suscité la curiosité. Le Moyen Âge a été plutôt tolérant avec eux. À la Renaissance, les bonnes manières, notamment à table, règnent en maitre. Ne pas utiliser la main droite signifie être mal éduqué. *"Mais c'est dans les années comprises depuis le dernier tiers du 19e siècle jusqu'à la Première Guerre mondiale que se sont écrites les pages les plus sombres de l'histoire des gauchers,* relate l'historien. (...) *À cette époque, on assiste à une radicalisation très nette des discours. Les gauchers sont plus ou moins perçus comme des sous-hommes."* Mais le retour, à la fin de la guerre, de soldats amputés d'un bras (souvent le droit) a bouleversé les valeurs traditionnelles pour remettre les gauchers à l'honneur.

Dans son "Nouveau dictionnaire des gauchers" (2), Pierre-Michel Bertrand n'est pas tendre avec la religion : *"La Bible est en grande partie responsable de la sénestrophobie* (ou sinistrophobie, peur de la gauche - NDLR) *dont nos sociétés judéo-chrétiennes ont toujours fait preuve. Non seulement la puissance divine s'y manifeste de manière essentiellement droitière mais il y est à diverses reprises admis que la droite symbolise la sphère sacrée et honorable, tandis que la gauche incarne le monde profane, indigne, sinon infernal, et qu'elle doit à ce titre être méprisée par les croyants."* On y apprend aussi que l'Australie est le premier pays à avoir levé l'interdit de la main gauche dans les écoles, au tout début du 20e siècle, une vingtaine d'années avant les États-Unis et un demi-siècle avant l'Europe.

### Les mérites de la "mauvaise main"

Plusieurs auteurs et intellectuels ont pourtant défendus les gauchers au cours des siècles. Un célèbre texte de la fin du 18e siècle de l'Américain Benjamin Franklin met en exergue, avec une pointe d'humour, l'injustice réservée à cette minorité (3) : *"Je m'adresse à tous les amis de la jeunesse, et je les conjure de jeter un regard de compassion sur ma malheureuse destinée, afin qu'ils daignent écarter les préjugés dont je suis victime. Nous sommes deux sœurs jumelles. (...) Cependant, la partialité de nos parents met entre nous la distinction la plus injurieuse. Dès mon enfance, on m'a appris à considérer ma sœur comme un être d'un rang au-dessus du mien. On m'a laissé grandir sans me donner la moindre instruction, tandis que rien n'a été épargné pour la bien élever. Elle avait des maîtres qui lui apprenaient à écrire, à dessiner, à jouer des instruments. Mais si par hasard je touchais un crayon, une plume, une aiguille, j'étais aussitôt cruellement grondée. (...) Votre obéissante servante, La Main Gauche".*

Être gaucher a aussi quelques avantages. Dans "Le grand livre de la main" (voir encadré), on apprend que les gauchers seraient plus créatifs et auraient une meilleure perception dans l'espace. Leur plus gros atout est l'effet de surprise : dans les châteaux médiévaux par exemple, les escaliers tournent généralement vers la droite, afin de rendre l'attaque plus difficile pour les agresseurs (majoritairement droitiers) et faciliter la défense par l'occupant. Mais avec un assaillant gaucher, l'avantage est inversé.

Psychologue scolaire, Vera Kovarsky, d'origine lettone, mènera un combat acharné en France dès 1937 pour laisser les enfants se servir de la main gauche. Elle soutient que *"la gaucherie ne se corrige pas plus que la droiterie."* Dans une interview accordée au Figaro (4), Pierre-Michel Bertrand est tout aussi catégorique : *"On ne devient pas gaucher, on naît gaucher. Il y a une part génétique indéniable, même si elle reste à déterminer. La question de l'origine de la gaucherie est sujette à débat."*

// SANDRINE COSENTINO

(1) Histoire des gauchers : des gens à l'envers, Bertrand Pierre-Michel, Imago, France, 2001 (2 rééditions)
(2) Nouveau dictionnaire des gauchers, Bertrand Pierre-Michel, Imago, France, 2004
(3) Pétition de la main gauche, à ceux qui sont chargés d'élever des enfants, Benjamin Franklin, 1793
(4) Pierre-Michel Bertrand : "Les gauchers ne sont pas faits pour l'écriture occidentale", Claire Conruyt, Le Figaro, 13/08/2018

## Les super-pouvoirs de la main !

Rassemblant une mine d'informations scientifiques, ludiques et historiques, "Le grand livre de la main" célèbre la main sous tous ses aspects : son anatomie, son évolution, ce qu'elle révèle de chacun de nous, ce qu'elle symbolise selon les cultures... Les auteurs tchèques ont fait de ce sujet insolite un ouvrage passionnant, accessible et inclusif.

**Le grand livre de la main • Magda Gargulakova et Vitezslav Mecner • Casterman • 2023 • Dès 7 ans • 80 p. • 16,95 €**

CONCOURS

**À gagner : 3 exemplaires du livre "Le grand livre de la main"**

Pour participer, envoyer un e-mail à enmarche@mc.be pour le jeudi 22 juin à minuit au plus tard avec en objet "concours - Le grand livre de la main" et vos coordonnées complètes. Les 3 gagnants seront tirés au sort le vendredi 23 juin et avertis par e-mail.

## Lectures

### > Abus de médicaments et dépendance

**Le roman "D.R.U.G.S." traite, de manière originale, le sujet complexe de l'abus de médicaments se transformant en dépendance.**

Les auteurs américains, Neal et Jarrod Shusterman, ont utilisé un procédé particulier pour construire l'intrigue de D.R.U.G.S. : personnifier les substances utilisées par les personnages. Cela permet aux lecteurs de mieux comprendre le mécanisme qui s'installe insidieusement dans le corps et le cerveau de la personne dépendante.

Isaac et Ivy sont frère et sœur et préparent leur passage à l'université. Le jeune homme doit performer au niveau sportif mais une blessure vient bouleverser ses plans. Roxy (l'Oxycodone - analgésiques opioïdes agissant sur la douleur) va l'aider à dépasser cette mauvaise période et lui permettre de retrouver ses capacités physiques. Mais pour combien de temps ? Quant à Ivy, sa moyenne scolaire est en chute libre. Pour terminer son année, elle doit se ressaisir et trouve chez Addison (l'Adderall - amphétamine utilisée dans le traitement du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité) une aide précieuse pour se concentrer. Inéluctablement, les deux adolescents sont emportés dans la spirale infernale de l'addiction et vers un point de non-retour. Un roman haletant et interpellant qui plonge le lecteur au cœur du monde insidieux de la dépendance.

>> D.R.U.G.S. • Neal et Jarrod Shusterman • Casterman • 2023 • Dès 12 ans • 456 p. • 17,90 €

### > Parler de la maladie et de la mort aux enfants

**Comment parler de la maladie et du deuil à l'école ? Récompensé par le prix Victor, le roman "Vingt-cinq moins un" aborde ces questions avec tact.**

Le jour de la rentrée, Ève espère être dans la même classe que Thomas, son amoureux secret. Mais c'est une bien triste nouvelle qui l'attend. Audrey, l'enseignante, devra gérer une année scolaire bouleversée par la maladie et la mort. Entre stupeur, colère, culpabilité et pardon, Ève et ses camarades de classes devront trouver des moyens de continuer à vivre.

Ce livre a reçu le Prix Première Victor du livre jeunesse (5e édition). Il est le résultat du choix de 2.271 lecteurs et lectrices de 12 à 15 ans répartis en 103 groupes de lecture dans des écoles, des bibliothèques et des maisons de jeunes dans toute la Wallonie et à Bruxelles.

>> Vingt-cinq moins un • Geneviève Piché • Alice Jeunesse • 2021 • Dès 12 ans • 180 p. • 13 €

éditorial

# Chers médecins, faites-vous entendre

Elisabeth Degryse // Vice-présidente de la MC

**Jusqu'au 26 juin, les médecins peuvent élire leurs représentants à l'Inami. Ce moment de mobilisation est important pour notre modèle de gestion des soins de santé, tout à fait unique par son caractère participatif et démocratique.**

Il y a un an, c'était la mutualité qui était en mouvement et en pleine émulation pour ses élections. En effet, comme tous les 6 ans, nos membres ont choisi leurs représentants qui siégeront à l'assemblée générale (AG) et aux différents conseils d'administration (CA). On le sait moins, mais les médecins ont aussi tous les 5 ans l'occasion de choisir leurs représentants au sein des instances de l'Inami. Ces élections sont donc un moment important pour nous, car elles définiront qui seront nos partenaires de discussion pour les années à venir. Avec l'ensemble des mutualités, nous avons donc choisi de nous adresser aux médecins à travers cette carte blanche que nous vous partageons ci-dessous.

"Jusqu'au 26 juin, tous les médecins de notre pays ont la possibilité de choisir ceux qui les représenteront pendant les cinq prochaines années au sein des nombreux conseils et commissions qui contribuent à l'élaboration de la politique de santé dans notre pays. On ne soulignera jamais assez l'importance de ces élections. C'est pourquoi nous voulons, avec l'ensemble des mutualités, appeler les médecins à voter. Car la force de notre modèle de concertation réside dans une forte représentation, tant sur les bancs des mutualités que sur ceux des médecins.

**"NOUS NE DEVRIONS JAMAIS OUBLIER À QUEL POINT NOTRE MODÈLE EST UNIQUE."**

Un appel à participer aux élections des médecins peut paraître surprenant de la part des mutualités, mais nous estimons qu'il est tout à fait naturel d'exprimer notre soutien à cet événement important. Nous passons de nombreuses heures ensemble dans de nombreux organes consultatifs dans le giron de l'Inami. Eh oui, il nous arrive d'être en désaccord. Nos intérêts ne coïncident pas toujours. Mais en fin de compte, nous, les médecins et les organismes assureurs, poursuivons le même objectif. Comme les médecins, nous continuerons à nous battre pour des soins de santé abordables, accessibles et de qualité pour tous les Belges, en particulier les plus vulnérables. Dans cet objectif, nous nous retrouverons toujours.

Certes, nous aussi, nous nous montrons parfois critiques à l'égard du modèle de consultation. Il est parfois plus complexe que nous le souhaiterions, il n'avance pas toujours assez vite et il arrive que nous n'allions pas aussi loin que nous le voudrions. Nous restons également convaincus qu'une réforme en profondeur est imminente – en fait, nous y travaillons déjà beaucoup ensemble. Mais dans tous ces débats parfois animés, nous ne devrions jamais oublier à quel point notre modèle est unique. Si, dans notre pays, nous pouvons encore être fiers de notre système de soins de santé, c'est en grande partie parce qu'il y a plusieurs décennies, nous avons décidé, médecins et mutualités, chacun dans notre rôle, de prendre nos responsabilités et d'entamer un dialogue avec les autres.

Aujourd'hui, les soins de santé sont confrontés à des défis sans précédent. En effet, alors que pendant toutes ces décennies, nous pensions qu'il était logique qu'un prestataire de soins de santé soit là lorsque nous avions besoin de soins, aujourd'hui, cela n'est plus garanti. La pénurie de médecins, qui ne fera que s'aggraver dans les années à venir, exige de nouvelles solutions pour lesquelles nous devons être prêts à sortir des sentiers battus. Les premières mesures sont également prises dans ce sens. Nous évoluons prudemment vers une politique basée sur des objectifs de soins de santé, dépassant les silos traditionnels. Un nouvel accord pour la médecine générale est en cours d'élaboration, de même qu'une réforme du financement des hôpitaux. Les quotas de médecins généralistes à long terme ont été augmentés. Nous nous dirigeons vers d'autres modèles de financement et d'organisation des soins primaires. La consultation à ce sujet ne doit pas être ponctuelle, mais structurelle à partir de notre modèle de consultation.

Mais il faudra aller beaucoup plus loin. Notre système de soins de santé est confronté à des réformes majeures que nous ne pourrons mener à bien qu'ensemble, grâce à un modèle de consultation dynamique. Une représentation forte est un facteur clé de succès, avec un mélange sain de jeunes et d'expérimentés, de femmes et d'hommes, connaissant les réalités actuelles du terrain et ayant pour objectif commun des soins de santé durables. C'est aussi l'engagement des élections des médecins, tout comme celui des élections mutualistes que nous organisons tous les six ans. C'est la meilleure garantie de préserver l'avenir de notre modèle et que médecins et organismes assureurs indiquent le cap. Avec notre expérience sur le terrain et au service de la santé de tous les Belges.

C'est pourquoi, chers médecins, faites entendre votre voix en masse dans les semaines à venir. Nous serons heureux de vous écouter et de trouver avec vous des solutions pour armer notre système de santé pour l'avenir."

## Ariane : Un équilibre dans l'assiette

Inspirations EPISODE 12

Pendant 40 ans, Ariane a caché ses compulsions alimentaires à ses proches. En participant aux réunions des Outremangeurs anonymes, elle a pu retrouver un équilibre alimentaire et se libérer de son lourd secret.
**Pour écouter le podcast, rendez-vous sur enmarche.be ou scannez le QR Code.**

## Ça se passe

### // Numérique, mon amour

Du 14 au 23 juin, Lire et Ecrire part en tournée dans 8 villes wallonnes. Le temps d'une saison, les apprenants deviennent acteurs et racontent dans un spectacle monté avec des comédiens du TOF théâtre, les dérives d'une société hyper digitalisée qui les ignore et les rejette. Une expérience théâtrale hors ligne, un spectacle tragico-comique de 30 minutes qui se joue dans des lieux publics. Gratuit.
Dates et lieux : 14 juin à 13h à Nivelles • 15 juin à 13h30 et 16h à Bastogne • 16 juin à 12h30 à Ath • 19 juin à 12 et 14h à La Louvière • 20 juin à 13h et 14h30 à Namur • 21 juin à 10h30 à Fontaine-l'Évêque • 22 juin à 11h30 et 14 à Verviers • 23 juin à 11h30 à Liège.
**Plus d'infos sur lire-et-ecrire.be**

### // Langue des signes pour enfants

Du 17 au 20 juillet et du 16 au 20 août, Surdimobile propose des stages d'initiation à la langue des signes pour enfants à partir de 4 ans jusque 12 ans. Ces stages sont accessibles à tous, entendants ou sourds, l'objectif étant de découvrir et apprendre une nouvelle langue, visuelle et corporelle, en s'amusant.
Prix : 100 € (stage de juillet) et 75 € (stage d'août).
Lieu : Ecole de l'IRHOV, rue Monulphe 80 à 4000 Liège
**Infos et inscription : 04 344 05 30 • surdimobile@surdimobile**

### // Formation à la langue des signes

Du mardi 1er au vendredi 4 août, l'asbl Parthages organise un stage d'initiation intensif à la langue des signes. Que les personnes aient ou non un problème d'ouïe, ces stages leur apporteront une nouvelle aisance en communication. Un stage de niveau élémentaire a lieu la semaine qui suit, du 7 au 11 août.
Prix par module : 150 €
Lieu : Grez-Doiceau
**Infos et inscriptions : parthages.be • 0497 063 649**

### // Apprivoiser son diabète

Du dimanche 3 au vendredi 8 septembre, le centre Séjours & Santé Spa-Nivezé organise un séjour "Apprivoisez votre diabète de type 2 en 5 jours". L'objectif ? Mieux gérer son diabète et améliorer sa qualité de vie. En partant du quotidien, des ateliers pratiques sont encadrés par des professionnels de la santé. Il est possible de séjourner seul ou avec son conjoint. Prix : à partir de 488,26 € (pension complète, activités comprises)
Lieu : route du Tonnelet, 76 à 4900 Spa
**Infos et réservations : 087 79 03 13 ou 087 79 00 00 • niveze.be**