MUTUALITE CHRETIENNE
MC. Avec vous pour la vie.

en Marche

7242
Mensuel
N°1718
SEPT 2023
BRUXELLES

Dossier

Jeunes et alcool : un peu, à la folie, pas du tout ?

Ma santé au quotidien
Manger en paix avec la pleine conscience

Société
En finir avec la violence contre les soignants

Inclusion
Des aménagements pour favoriser les apprentissages scolaires

Bureau de dépôt Liège X - P701300

Éditorial

Rentrée politique : 9 mois pour continuer le travail !

Neuf mois nous séparent des prochaines élections. Événements dont on sait que l'aboutissement peut être long et douloureux dans notre pays. Mais 9 mois, c'est aussi un temps suffisant pour engranger des avancées au niveau de la santé et du social.

L'heure de la rentrée politique a sonné. Déjà, les partis sont dans les starting blocks avec pour horizon le grand rendez-vous du printemps 2024. Sauf que les législatures régionales et fédérale ne sont pas finies, il reste encore du boulot ! La MC souhaite être partenaire de l'action gouvernementale dans les mois à venir. Des mois qui seront capitaux pour le bien commun. Nous attendons des politiques qu'ils assument jusqu'au bout leurs responsabilités vis-à-vis de la population en bouclant des accords concrets sur nombre de dossiers en attente.

Réforme de la première ligne et des hôpitaux

Si les différents ministres de la Santé ont entamé un certain nombre de réformes indispensables, nous ne disposons toujours pas d'un écosystème de (soins de) santé viable à long terme. Certes, la pandémie n'a pas aidé, mais il est fondamental d'en poser les fondations sans plus attendre. Nous pensons en particulier aux réformes en cours en matière d'organisation de la première ligne d'aide, de santé et de soins qui doivent décloisonner les métiers pour une meilleure prise en charge des patients, ainsi qu'à la réforme des hôpitaux et du système des suppléments d'honoraires.

L'Institut du futur pour guider les politiques de santé publique

L'essentiel de ce qui détermine l'état de santé d'une personne et d'une population réside dans des facteurs non médicaux. Certains s'étonnent des coûts élevés de la sécurité sociale, mais ne serait-il pas temps d'agir sur les causes réelles ? À quand des politiques de mobilité, d'économie, d'alimentation, d'emploi, d'environnement, d'éducation, etc., qui renforcent le mieux-être ? Malgré les évolutions au niveau de l'Inami pour travailler les budgets au départ d'objectifs de soins de santé, nous ne disposons toujours pas, pour l'ensemble de notre population, d'objectifs de santé publique co-construits et intégrés dans un plan qui mobilise l'ensemble des forces vives du pays. La création de l'Institut du futur avait cette ambition. Un beau projet sur le papier, mais rien n'a encore été écrit.

Une fiscalité au service du bien-être

Malgré plusieurs tentatives de se doter d'une réforme fiscale juste, aucun essai n'a été transformé. Le bras de fer entre partis, chacun défendant ses symboles ou son électorat, a neutralisé toute avancée. L'incapacité politique de transcender les intérêts particuliers au bénéfice du collectif pour faire face aux transitions sociales, économiques et environnementales est irresponsable !

Lutter contre la pénurie de soignants

Mais toutes ces réformes, aussi pertinentes soient-elles, ne serviront à rien si nous ne disposons du personnel ad hoc. La pénurie s'amplifie au point de devenir un risque majeur pour la santé publique ! L'absence de coordination entre niveaux de pouvoirs, de plan d'action, nous interpelle au plus haut point. Ce dossier doit revenir sur le haut de la pile dès la rentrée, tout comme la nécessité de réenchanter les métiers de l'aide et du soin.

Élisabeth Degryse - Vice-présidente de la MC

Nous attendons des politiques qu'ils assument jusqu'au bout leurs responsabilités vis-à-vis de la population.

© Alix Cruyt

Sommaire

08
Dossier
Jeunes et alcool : un peu, à la folie, pas du tout ?

© Laure Geerts

18
Reportage
Casa Clara : ue maison de répit pour les aidants proches.

28
Santé
Le plaisir de se remettre au sport.

Le mot de la rédaction 03
Bienvenue dans *En Marche* magazine.

Échos de l'actu 06
Que se passe-t-il sur la planète santé ?

Dossier 08
Dans une société où la bière est un trésor national, quel rapport les jeunes entretiennent-ils avec l'alcool ?

Plaintes 14
La MC à l'écoute des membres.

Hôpital 15
Le médecin peut-il imposer la chambre individuelle ?

Inclusion 16
Des aménagements pour favoriser les apprentissages scolaires.

Bien-être 18
Casa Clara : une maison de répit pour les aidants proches.

Check-up 19
Bleue ou rose, notre matière grise ? Check-up ausculte les idées reçues.

Société 20
En finir avec la violence contre les soignants.

Santé au travail 22
Fin de carrière : aménager pour préserver.

Rentrée scolaire 24
Toilettes à l'école : peut mieux faire !

Ma santé au quotidien 26
Manger en paix avec la pleine conscience.

Santé 28
Le plaisir de se remettre au sport.

Votre région 30
Retrouvez les évènements et actualités proches de chez vous.

enMarche

Chaussée de Haecht 579 - BP 40
1031 Bruxelles
02 246 46 27
enmarche@mc.be - enmarche.be

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

Affilié à l'Union de la presse périodique UPP - Membre de l'Union des Editeurs de la Presse Périodique.

Tirage moyen 375.000 exemplaires
PARUTION : Mensuel.

PHOTOS : Adobe Stock.
MISE EN PAGE : Paf !
IMPRIMERIE : Coldset Printing Partners, Beringen-Paal.
ROUTAGE : Atelier Cambier, Zoning industriel, Première Rue 14 - 6040 Jumet.
Une erreur dans votre adresse postale ?
Signalez-le via mc.be/journal ou au 081 81 28 28.

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

Bienvenue dans *En Marche* magazine

Nouveau look, passage à mensuel, *En Marche* s'offre une cure de jouvence pour ses 75 ans. L'occasion aussi de mettre en avant un journalisme porteur de solutions.

L'information contribue à renforcer le vivre ensemble, le bien-être, l'accès aux droits sociaux et à la santé. Chaque jour, cette conviction nous donne du cœur à l'ouvrage. Et c'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous travaillons d'arrache-pied depuis des mois pour vous proposer le magazine que vous tenez entre vos mains.

Dans un monde où tout va vite, surtout l'information, nous avons fait le choix de passer d'un journal publié deux fois par mois à une formule magazine mensuelle pour prendre le recul nécessaire à mettre l'actualité en perspective. Que vous ayez le loisir de vous plonger dans les articles de fond, ou quelques minutes pour feuilleter les conseils santé ou l'agenda de votre région, ce format invite à être conservé, partagé, posé sur un coin de table pour mieux y revenir…

en marche

Lisible et inclusif

En tant que publication d'une mutualité, *En Marche* se veut résolument inclusive. Sans éluder le débat, notre souhait est de mettre en avant ce qui nous rassemble et nous met en mouvement. Les journalistes ont aussi la responsabilité de donner la parole aux acteurs et actrices de la société dans toute leur diversité.

Cette attention s'exprime sur le fond, dans le choix des sujets, comme sur la forme. Typographie, taille des caractères, contraste, tous les éléments de cette nouvelle maquette ont été testés auprès de nos membres pour garantir la lisibilité.

La question de l'écriture inclusive s'est forcément posée. Le point médian, qui permet de regrouper genre masculin et féminin au sein d'un même mot (cher.e.s lecteur.rice.s), divise. On lui reproche souvent son manque de lisibilité. Mais l'écriture inclusive ne se limite pas à ce point qui fâche et nous sommes en réflexion constante pour faire évoluer progressivement nos pratiques.
À titre d'exemple, nous avons choisi de ne plus appliquer la règle qui veut que le genre masculin l'emporte sur le féminin pour l'accord du pluriel (des infirmiers et des infirmières compétents), pour revenir à l'accord de proximité (des infirmiers et des infirmières compétentes) qui a longtemps prévalu dans notre belle langue française.

De l'info utile et constructive

Pour répondre aux attentes de nos lecteurs et de nos lectrices, nos collègues ont mené deux vastes enquêtes : plus de 1.400 membres de la MC ont répondu au questionnaire en ligne et 45 heures d'interviews ont été recueillies. Les constats rejoignent ceux posés par d'autres médias. Internet a bouleversé le paysage de l'information. Les connaissances n'ont jamais été aussi accessibles. Mais, c'est le revers de la médaille, trouver son chemin dans cette jungle de nouvelles devient difficile.
Il ne s'agit plus d'être informé de façon passive, mais d'apprendre à s'informer. Et depuis la crise du coronavirus, une certaine fatigue informationnelle s'est installée. Abreuvé d'actualités anxiogènes, le public peut se sentir impuissant à agir.

Malgré ce contexte morose, notre enquête démontre qu'*En Marche* bénéficie d'un grand capital de confiance auprès de nos membres qui le jugent fiable et sérieux, tout en étant globalement accessible. Plus que jamais, nous tenons à être à la hauteur de cette confiance et vous communiquer une information qui vous aide à prendre votre santé en main, être acteur et actrice de la société et aiguiser votre esprit critique. Ces constats nous invitent également à nous engager dans la voie d'un journalisme constructif, qui ne se contente pas de dénoncer mais offre aussi les clés pour changer la société, à l'instar de ces jeunes qui prônent la sobriété quand l'alcool engendre la violence (lire notre dossier en p.8), de ces infirmières qui soignent à vélo (p.20) et tous ces personnages inspirants rencontrés pour confectionner ce numéro.

Bonne lecture !

Côté web

L'aventure *En Marche* se poursuit en ligne avec notre podcast "Inspirations" qui explore les voix de la résilience. Ange lutte contre le racisme, Justine se débat avec un handicap invisible, Mathieu apprivoise sa schizophrénie… Ces témoins partagent les ressources qu'ils ont trouvé en eux pour dépasser les épreuves de la vie. Écoutez leur histoire sur notre site ou sur les plateformes d'écoute.

inspirations

Et bien sûr, vous pouvez retrouver tous nos articles sur **enmarche.be** ou en vous abonnant à notre newsletter.

Page après page

Éditorial

Les mutualités font avancer de nombreux dossiers politiques pour garantir à toutes et tous l'accès à des soins de santé de qualité. Élisabeth Degryse, vice-présidente, prend la plume.

Actualités

En quelques pages, faites rapidement le tour de ce qu'il s'est passé sur la planète santé.

Dossier

À travers des reportages, des témoignages, des analyses, *En Marche* explore un sujet en profondeur, sous différents angles, et le met à l'honneur en couverture.

Vos droits

Pour accéder à ses droits, encore faut-il les connaître. Dans ces pages, vous retrouverez des conseils juridiques et pratiques réalisés avec nos partenaires de terrain, ainsi que des informations sur les services et avantages proposés par la MC.

Science à la belge

Un numéro sur deux, la rubrique "Science à la belge" pose un coup de projecteur sur une découverte made in Belgium qui, peut-être, révolutionnera la santé de demain.

Check-up

Fake news, greenwashing, idées reçues, rumeurs… Un numéro sur deux, la rubrique "Check-up" ausculte l'information.

Ma santé au quotidien

Des conseils et des astuces pour améliorer votre bien-être au jour le jour : alimentation, sport, consommation…

Votre région

Découvrez l'actualité et les évènements organisés par la MC et ses partenaires près de chez vous.

Actualités

Remboursement des verres de lunettes

Depuis le 1er août, les verres de lunettes sont remboursés par l'assurance soins de santé dès que la dioptrie - unité de mesure utilisée pour indiquer la puissance de correction nécessaire pour une vision parfaite - atteint 7. Ce seuil était auparavant de 7,75.

Pour obtenir le remboursement, il faut faire parvenir à sa mutualité la prescription médicale de l'ophtalmologue et l'attestation de délivrance des verres de lunettes, fournie par l'opticien. Le montant dépend de la situation et de la correction. Par exemple, pour les adultes, le verre unifocal est remboursé 79 euros, le verre bifocal 153 euros et le verre progressif 209 euros.

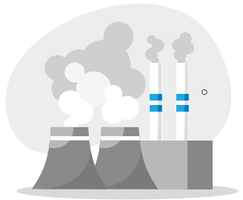
Pour rappel, la MC intervient aussi pour ses membres jusqu'à 120 euros dans l'achat de leurs verres, lunettes et lentilles et ce, sans condition de dioptrie minimale. Cette intervention est renouvelable tous les 3 ans, ou une fois par an en cas de changement de dioptrie de minimum 0,5. Les membres MC bénéficient aussi de réductions chez Qualias optique.

Santé et environnement : donnez votre avis

Le gouvernement fédéral et les entités fédérées lancent une consultation publique sur le Plan d'action national environnement-santé 2023-2029. Deux thèmes prioritaires sont abordés : d'une part, la résilience, l'adaptation et la lutte contre le changement climatique ; d'autre part, la réduction des effets nocifs des substances chimiques sur la santé humaine et l'environnement. Selon l'OMS, 24 % de la mortalité au niveau mondial est imputable à des facteurs environnementaux sur lesquels il est possible d'agir. Citoyens et citoyennes peuvent soumettre leurs commentaires sur le site jusqu'au 15 octobre.

health.belgium.be

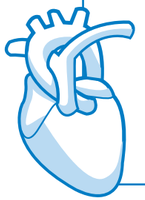
Des médecins se forment à la santé environnementale



S'il est aujourd'hui reconnu que l'environnement impacte directement notre santé, les professionnels du secteur ne sont pas toujours suffisamment informés sur les enjeux de la santé environnementale, et ne savent pas non plus comment l'intégrer dans leur pratique. La Société scientifique de médecine générale (SSMG) organise des formations et sensibilise les professionnels du secteur médical sur les liens entre la qualité de l'environnement des patients et leur santé. Lors des formations, les soignants abordent l'impact des changements climatiques et de l'érosion de la biodiversité sur la santé, l'impact des pesticides, des perturbateurs endocriniens, de la pollution de l'air, des périodes de vulnérabilité, etc. Ces formations permettront aux médecins d'assurer une meilleure prise en charge des patients et de leur fournir des recommandations médicales appropriées.

Éducation relationnelle et sexuelle : des cours (enfin) obligatoires

Dès cette rentrée scolaire, tous les élèves de 6e primaire (âge fréquent de l'entrée dans la puberté) et de 4e secondaire (âge moyen des premiers rapports sexuels) de la Fédération-Wallonie-Bruxelles (FWB) suivront obligatoirement un nouveau cours : l'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (Evras). En principe, ce cours devait être obligatoire depuis 2012 mais aucune harmonisation entre les différentes entités francophones du pays n'était appliquée ! Résultat, tous les élèves de la FWB n'y avaient pas accès. C'est à présent chose faite : les élèves recevront minimum deux animations données par une structure compétente et reconnue comme les centres de plannings familiaux.



2.300

C'est le nombre minimum de pas par jour à effectuer pour que le risque de mortalité par maladie cardiovasculaire commence à diminuer, selon une vaste étude réalisée sur 227.000 personnes par l'Université de Lodz (Pologne) et l'Institut John Hopkins (USA). Passé ce cap et à chaque tranche de 500 pas supplémentaires, ce risque diminue de 7 %. À vos marques !

Soigner l'humain par l'animal

Des chevaux pour stimuler des personnes en situation de handicap, des chiens et des lapins en maison de repos, des ânes et des poules dans des projets d'aide à la jeunesse... Certaines pratiques en médiation animale ont des objectifs thérapeutiques clairs, d'autres ont des visées plus ludiques et créatives. Mais parfois, il arrive aussi que le bien-être animal ne soit pas la priorité.

Dans une brochure délicatement illustrée, l'asbl Question Santé explore à travers de nombreux témoignages de praticiens et propos d'académiciens nos rapports parfois ambivalents à l'animal et à la nature.

"Médiation animale : soigner l'humain, renouer avec le vivant", Question Santé, 32 p, 2023. La brochure gratuite est téléchargeable sur **questionsante.org**. Elle peut aussi être commandée au 02 512 41 74 ou à info@questionsante.org.

Les pratiques de soins scannées

L'Institut national d'assurance maladie-invalidité (Inami) va bientôt publier deux nouveaux indicateurs au Moniteur belge : les imageries à résonance magnétique (IRM) non urgentes en ambulatoire et la chirurgie bariatrique (pour les situations d'obésité à un niveau avancé). "*Ces indicateurs visent à augmenter la qualité et l'efficacité des soins aux patients en réduisant les risques pour la santé et le caractère inutilement coûteux ou superflu de certains soins*", indique l'Inami. Concrètement, l'indicateur IRM fixe un seuil de facturation maximale par an, ce qui éviterait de surfacturer des IRM d'urgence, qui ne le sont pas. Pour la chirurgie bariatrique, l'indicateur est un intervalle de minimum 3 mois entre une première consultation et l'intervention chirurgicale. Objectif : laisser du temps au patient de poser un choix réfléchi quant à se faire opérer ou non et ainsi éviter des chirurgies non indispensables, ou faire reculer l'intervention chirurgicale afin qu'elle soit mieux préparée, précise l'Inami.

inami.fgov.be

JEUNES ET ALCOOL

Une génération en (r)évolution

Dans une société où la bière est un trésor national, quel rapport les jeunes entretiennent-ils avec l'alcool ? Malgré l'influence du marketing, ils semblent davantage enclins à baisser le coude, de plus en plus conscients des dangers du produit.

Texte : Soraya Soussi et Julien Marteleur

19 heures, un soir de la fin juin. Aux abords du Lac de Louvain-la-Neuve, les étudiants se prélassent en petits groupes et savourent la fin des examens entre amis. L'alcool est de la partie. On devine déjà chez certains les effets de la boisson...
Un autre "genre" d'étudiants, munis d'un sac à dos contenant de l'eau, circulent et en offrent à qui le souhaite. *"Les gens nous connaissent à force de nous voir. Certains viennent eux-mêmes chercher de l'eau pour couper leur alcool."* Louis, 23 ans est jobiste pour l'action H2O, lancée il y a trois ans par la Ville d'Ottignies Louvain-la-Neuve en partenariat avec diverses associations de promotion de la santé comme Univers Santé ou Modus Vivendi. Avec ses amis Lili, Gaston et Louise, il sensibilise les jeunes présents sur le campus de l'UCLouvain à l'importance d'une consommation plus responsable. *"On n'est pas là pour leur faire la morale mais pour leur rappeler de s'hydrater, de faire attention à leurs amis en fin de soirée, etc."* Depuis le début du projet H2O, les mentalités semblent avoir évolué dans le bon sens. *"Aujourd'hui, on ressent moins de pression sociale sur le fait de ne pas ou peu boire. Personne ne te regarde de travers si tu passes ta soirée 'à l'eau'"*, commente Gaston. La sobriété gagnerait-elle en popularité auprès des jeunes générations ?

À moitié vide ou à moitié plein?

Selon Sciensano, en 2018, environ 10 % des 15-24 ans reconnaissaient une relation ambigüe ou problématique avec la boisson (1). Un pourcentage en baisse constante depuis 40 ans, souligne Damien Favresse, sociologue coordinateur du Centre bruxellois de promotion de la santé (CBPS). *"Les jeunes d'aujourd'hui sont plus responsables par rapport à leur consommation d'alcool que ceux des générations passées. Ils sont généralement mieux informés et donc plus conscients des risques. On observe aussi, depuis quelques années, une forme de libération de la parole. L'alcool et ses méfaits sont de moins en moins un tabou."*

De plus en plus, la jeunesse devient actrice de sa propre santé.

Par contre, ce qui est alarmant, c'est que l'âge du premier verre recule : le jeune belge boit moins, mais de plus en plus tôt en moyenne (entre 12 et 14 ans), pointe l'alcoologue Thomas Orban dans son ouvrage "L'alcool sans tabous : spécial 12-35 ans" (2). Mais si le médecin s'inquiète, il cherche aussi à voir le verre à moitié plein : *"Il faut également retenir qu'aujourd'hui, près de 20 % des jeunes ont fait le choix de ne pas boire : par exemple, 18 % des garçons entre 13 et 24 ans déclarent ne jamais avoir consommé d'alcool au cours de leur vie."*

La boisson sous pression

Les nouvelles générations commenceraient-elles à s'émanciper de la relation décomplexée et ancrée culturellement qu'entretient notre société avec l'alcool ? À Bruxelles, sur les campus de l'ULB, les cercles folkloriques tiennent encore le haut du pavé. Mais — signe des temps ? — ils perdent en popularité. *"Les étudiants nous disent de plus en plus que 'la guindaille pour la guindaille', ça ne les intéresse plus*, révèle Marie Gilles, chargée de projets pour ULB Santé. D'autres types de cercles, au sein desquels on assume ne pas boire (ou très peu) ont fait leur apparition : leurs membres sont militants, politisés, engagés sur les droits sociaux ou le climat... *"Dans les cercles traditionnels, c'est l'alcool qui permet essentiellement de créer du tissu social. Dans ces nouveaux cercles, c'est l'engagement qui crée le lien. L'ivresse perd de son sens et est considérée comme contre-productive"*, ajoute-t-elle encore.

Dans ce courant militant, les féministes donnent de la voix. Un de leurs chevaux de bataille : le consentement sexuel. Alcool et sexe sont parfois les ingrédients d'un cocktail particulièrement dangereux. Sur les campus comme dans la société, *"les mentalités ont évolué depuis #metoo*, constate Marie Gilles. *Désormais, on prononce sans ambages des termes forts : violence, perte de moyens, état d'inconscience, culture du viol... Tout cela alimente la réflexion sur un certain rapport à l'alcool."*

La prévention met de l'eau dans son vin

Dans les organisations de promotion de la santé, on a compris que prôner la sobriété prenait rapidement l'eau. Et que le meilleur moyen de sensibiliser le public cible était de l'impliquer pleinement dans le processus créatif des campagnes de prévention. De plus en plus, la jeunesse devient actrice de sa propre santé. La thématique de l'alcool ne déroge pas à cette règle : les jeunes cogitent, organisent des réunions, fixent des objectifs et mettent des actions sur pied. Elles se baptisent "Ça m'saoûle", "Guindaille 2.0" ou encore H2O... *"Une affiche avec un slogan moralisateur ou culpabilisant, ça ne marche pas. Quand la démarche est participative, le message atteint mieux sa cible*, analyse Anne-Sophie Poncelet, chargée de projets pour l'asbl Univers santé. *Guindaille 2.0 a eu beaucoup de succès parce qu'elle proposait de faire la fête intelligemment, pas de l'interdire. Avec des conseils pour bien réussir sa soirée : alterner avec des softs, se protéger en cas de rapports sexuels, raccompagner son/sa pote, rappeler que l'eau est gratuite dans les bars étudiants, etc."*

"La fête ne sera pas finie de sitôt, mais la façon de la faire évolue."
Marie Gilles, ULB Santé

Ocarina brise le tabou

Soucieux d'instaurer un cadre commun à l'ensemble de ses animateurs et conscient de sa responsabilité en tant qu'organisation de jeunesse partenaire de la MC, Ocarina a posé les balises d'un dialogue levant le tabou de la consommation d'alcool : création d'ateliers de sensibilisation, jeux de rôle, recettes de "mocktails"… *"L'alcool intéresse de moins en moins les jeunes chez Ocarina*, confie Laetitia Junk, volontaire qui a participé à l'élaboration de la charte. *Ces outils poussent à la réflexion et entrent dans la logique du mouvement : celle de former des citoyens responsables, actifs, critiques et solidaires."*

Retour sur les plaines de Louvain-la-Neuve, avec l'équipe d'H2O. La citerne d'eau sur les épaules de Louis attire l'attention d'un groupe d'étudiants binchois de 1ère année, assis sur des bacs de bière. La discussion s'installe et un garçon le confirme : *"Le fait qu'un étudiant issu du milieu festif comme Louis nous propose de l'eau, nous rend sans doute plus enclins à écouter ce qu'il a à nous dire. On se reconnaît en lui." "Quand tu bois avec tes potes, tu n'as pas toujours envie d'être dérangé*, reconnaît Louis. *Si on veut faire passer correctement notre message, une relation de confiance doit s'installer rapidement. Mon âge, sans doute, y contribue."*

Qui a bu boira ?

À ULB Santé, Marie Gilles se veut optimiste : *"La fête ne sera pas finie de sitôt. Mais la façon de la faire évolue. La mentalité des nouvelles générations change, notamment grâce aux cours d'Evras (éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle) à l'école."* Pour le sociologue Damien Favresse, *"les discours qui dénormalisent l'abus d'alcool — notamment sur les réseaux sociaux aujourd'hui — et qui se sont répandus au sein de la société ces dernières décennies commencent enfin à porter leurs fruits. C'est souvent le cas lorsqu'il s'agit de santé publique : le changement est un processus lent. La portée de ces messages doit être également soutenue par les pouvoirs publics, afin d'accélérer les prises de conscience."*

Si leur association est à surveiller, jeunesse et alcool n'aboutissent pas automatiquement à la dépendance. Pour Anne-Sophie Poncelet d'Univers Santé, qui a bu ne boira pas forcément. *"L'adage ne se vérifie pas pour la majorité des jeunes qui entrent dans l'âge adulte. L'adolescence, la vie estudiantine sont un microcosme, un passage de la vie durant lequel la sociabilisation, le désir de liberté et d'expériences diverses sont particulièrement importants. De manière générale, la consommation d'alcool se cristallise durant cette période. Mais, fort heureusement, elle n'aura pas de conséquences par la suite."*

(1) "Enquête de santé 2018 – Consommation d'alcool", L. Gisle, Sciensano, octobre 2019

(2) "L'alcool sans tabous : spécial 12-35 ans", Thomas Orban et Vincent Liévin, éd. Mardaga, 2023

inspirations

Saison 2

PODCAST

Sarah : S comme sobriété

Sarah, 29 ans, a consommé beaucoup d'alcool en tant qu'étudiante, amenant son lot de dérives : violences dans ses relations amoureuses, mise en danger en soirée, effets néfastes sur la santé... Elle se lance alors le défi d'arrêter de boire durant un an et créé le compte Instagram "S comme sobriété" pour pousser sa génération à réfléchir sur sa consommation d'alcool.

Retrouvez son témoignage dans le 1er épisode de la saison 2 d'Inspirations, disponible sur enmarche.be ou en scannant ce QR code.

JEUNES ET ALCOOL

En parler en famille

Comment parler d'alcool avec ses ados ? En interrogeant d'abord sa propre consommation, conseille Pierre Maurage, chercheur en psychologie à l'UCLouvain.

Texte : Julie Luong

Difficile de faire la leçon aux jeunes quand on sait la place qu'occupe l'alcool dans la plupart des familles et ce que la société lui associe : la fête, l'amitié, la détente… *"S'agissant des drogues, les parents sont rarement consommateurs. Concernant le tabac, il a aujourd'hui une réputation très négative. Ce n'est pas du tout le cas de l'alcool qui reste valorisé socialement. À trois ans, les enfants savent déjà que, quand il y a une fête, il y a de l'alcool…"*, observe Pierre Maurage. S'interroger sur les raisons pour lesquelles on boit – en tant que jeune et en tant qu'adulte – est une manière d'ouvrir le dialogue. *"On peut se poser la question de la place de l'alcool dans le fonctionnement de la famille, de la société et demander aux jeunes quelle est la fonction de l'alcool pour eux. Qu'est-ce qu'on en attend ? Dans le rapport à soi ? Aux autres ?"* D'après l'enquête réalisée sur un millier de jeunes par le Dr Thomas Orban, auteur de "L'alcool sans tabous, spécial 12-35 ans", leurs motifs de consommation rejoignent en grande partie ceux des adultes : 48 % des répondants invoquent la fonction de lubrifiant social, 28 % recherchent l'ivresse pour être "pétés, bourrés, la tête à l'envers", 27 % évoquent un attrait pour le goût, 15 % disent boire pour oublier que "la vie est trop dure" et 8 % pour faire comme tout le monde.

De bonnes raisons de boire ?

Si on boit parfois pour de mauvaises raisons, il faut reconnaître à l'alcool certaines fonctions et même, estime Pierre Maurage, une utilité. *"La question est de savoir si on est bien au clair sur la balance coûts-bénéfices : est-ce que ça m'apporte plus que ça ne me coûte ?"* Une question qui peut être régulièrement réexaminée, en fonction de son âge, son mode de vie, son état de santé. Ainsi que de ses antécédents familiaux : il est aujourd'hui admis que la fragilité par rapport à l'alcool est déterminée pour moitié par la génétique.. *"Un jeune qui a un parent dépendant est plus à risque, mais il n'y a aucun déterminisme,* rassure Pierre Maurage. *L'alcool ne sera jamais une substance neutre pour lui mais il peut apprendre à reconnaître les signaux d'évolution vers une consommation plus problématique."* Pour Pierre Maurage, avec ou sans facteurs de risque, conserver un comportement flexible est un bon garde-fou. *"Si on a envie d'être désinhibé ou même ivre et qu'on boit, d'accord. Mais si on boit juste parce qu'on sort, il faut peut-être s'interroger. Est-ce que c'est vraiment nécessaire ? Est-ce que je ne peux pas faire certaines soirées avec et d'autres sans ?"* Dépasser une vision moralisatrice de l'alcool – "boire, c'est mal ; ne pas boire, c'est ennuyeux" – permet ainsi d'accéder à une consommation plus consciente. Et de ne pas toujours voir la paille dans l'œil des jeunes…

3 questions pour parler d'alcool en famille

1. Pourquoi on boit ? Pour célébrer ou oublier ses problèmes ? Est-il plus agréable de boire dans certaines circonstances ? Est-il possible de limiter sa consommation à ces circonstances ?
2. Existe-t-il des alternatives ? Si on boit parce qu'on est stressé, des alternatives comme une activité sportive ou artistique sont-elles possibles ? Si on pense que l'alcool masque un problème plus grave comme une phobie sociale ou une dépression, peut-on se faire aider par un thérapeute ? Si c'est parce qu'on se sent obligé de faire comme tout le monde, est-il possible d'en parler à ses amis proches pour trouver du soutien ?
3. Quelle est l'histoire de la famille avec l'alcool ? Existe-t-il un passé d'alcoolo-dépendance ? Sur plusieurs générations ? Avec quelles conséquences ? Comment faire avec ce risque accru ? Si le sujet est difficile à aborder, ne pas hésiter à faire appel à d'autres membres de la famille qui pourront partager leurs points de vue.

Binge drinking : des risques pour le cerveau

Le *binge drinking* altère le cerveau des ados et jeunes adultes. Des problèmes d'attention, de concentration et de mémoire peuvent apparaître après seulement quelques mois de consommation excessive, même ponctuelle.

Texte : Julie Luong

Boire, mais vite. Défini comme une consommation de plus de quatre ou cinq verres en moins de deux heures, le *binge drinking* vise à atteindre rapidement un état d'ivresse. *"C'est une forme de beuverie express. Ce qui est recherché est un effet psychotropique de type drogue, avec des effets en termes de désinhibition, d'euphorie, etc."*, explique le Dr Thomas Orban, auteur de "L'alcool sans tabous : spécial 12-35 ans" (éditions Mardaga, 2023). Cette pratique est fréquente puisque 40 % des adolescents et 30 % des adolescentes reconnaissent un épisode d'intoxication éthylique de ce type au cours du dernier mois. Pour Pierre Maurage, chercheur en psychologie à l'UCLouvain, il ne s'agit pas d'un phénomène nouveau : *"Depuis les années 60, la consommation quotidienne d'alcool dans la population a beaucoup diminué : par contraste, les pratiques de* binge drinking *qui étaient noyées dans la masse ont été mises en avant."* Contrairement à l'image qui en est souvent donnée, cette pratique n'est pas non plus réservée aux jeunes : *"Si je vais chez des amis et que je bois 7 ou 8 doses d'alcool, je ne vais pas appeler ça du binge drinking parce qu'en tant qu'adulte, je sais me tenir… mais c'est quand même du* binge drinking", souligne Pierre Maurage.

Cerveau en développement

Le *binge drinking* peut avoir, à court terme, des conséquences graves : accidents de la route, conduites violentes, comportements sexuels à risque… Il accroît aussi à long terme le risque de devenir dépendant à l'alcool. Les jeunes courent cependant un danger spécifique car jusqu'à 20-25 ans, leur cerveau est encore en développement. *"Une consommation en montagne russe est plus néfaste pour le cerveau qu'une consommation mieux répartie dans le temps,* détaille Pierre Maurage. *Or, pour une même quantité d'alcool, un cerveau qui est toujours en développement va subir des effets plus forts, plus massifs et plus durables qu'un cerveau mature."* Ces effets neurotoxiques, connus depuis longtemps, apparaissent en réalité beaucoup plus rapidement qu'on ne le pensait. *"Avant, on croyait qu'il fallait plusieurs décennies pour que l'alcool ait des effets sur les capacités intellectuelles : on sait aujourd'hui que c'est faux. Notre équipe a montré qu'en 9 mois de* binge drinking, *les étudiants de première bac présentaient déjà un ralentissement de leur fonctionnement cérébral, avec des effets sur les capacités d'attention, de concentration et de mémoire."* Bien que potentiellement réversibles, ces effets sont durables. *"Ce n'est pas en arrêtant de boire 15 jours avant les examens que ça se rétablit"*, pointe Pierre Maurage. Pour préserver ses facultés et ses chances de réussite, mieux vaut donc se modérer… toute l'année.

Comment éviter le *binge drinking* ?

- Prendre seulement cinq ou dix euros d'argent liquide avant de sortir boire un verre et laisser sa carte bancaire à la maison.
- Décider le nombre de verres que l'on veut boire avant de se rendre à une soirée. Idéalement, ne pas dépasser 4 verres par occasion.
- Ne pas dépasser deux verres la première heure et ensuite pas plus d'un verre par heure.
- Choisir une boisson qu'on aime vraiment et la savourer.
- Ne pas boire sans avoir mangé avant. Si on a faim, on a tendance à boire plus vite mais les effets de l'alcool sont aussi plus forts.
- Boire un verre d'eau entre deux verres d'alcool.
- S'entourer de personnes qui ont conscience de leur consommation et respectent ceux qui ne boivent pas ou peu.
- Se méfier des environnements très bruyants qui poussent à boire plus vite.
- Ne pas enchaîner plusieurs soirées sur une même semaine.

DOSSIER

JEUNES ET ALCOOL

Comment les marques draguent la jeunesse

En quête de nouveaux marchés, l'industrie de l'alcool a pris les jeunes pour cible. Un public à la fois sensible à la publicité et vulnérable face aux risques d'addiction.

Texte : Sandrine Warsztacki

Avec près de 10 litres d'alcool pur par habitant chaque année, la Belgique est un pays de buveurs (1). Toutefois, la part de la population qui ne consomme pas ou très peu est passée de 37,7 % en 2004 à 50,8 % en 2018 (2). *"Les hommes, qui sont les consommateurs traditionnels, boivent moins. En réaction, l'industrie cherche par tous les moyens à toucher de nouveaux publics : les femmes et les jeunes"*, observe Martin de Duve, alcoologue et directeur de Univers Santé.

Les hommes savent peut-être pourquoi… les femmes n'en demeurent pas moins une part de marché potentiel de taille. Certaines marques l'ont bien saisi, comme Duvel, qui lançait sa collection "Duvelles" avec ses produits dérivés allant des articles de sport pour femmes à la carte de fête des mères !

Sur les réseaux sociaux, le secteur soigne son image inclusive, LGBTQI *friendly*, etc. Pour séduire un public jeune et féminin, l'industrie mise aussi sur de nouveaux produits, colorés, sucrés, bon marché. Les "prémixs" – mélange d'alcool fort et sodas prêts à consommer – ont ouvert le bal. Vins blancs à la pêche et rosés au pamplemousse ont ensuite débarqué de France avec leurs étiquettes de friandises *girly* moins austères que celles des châteaux. *"Les responsables marketing s'intéressent depuis longtemps à la manière d'atteindre les jeunes le plus efficacement possible. Le potentiel que ces consommateurs ont de renouveler le marché justifie à lui seul son importance"*, relèvent des chercheurs en marketing dans une étude sur la génération Z (3). Ces jeunes connectés, nés entre 2000 et 2010, se préoccupent davantage des questions de santé et d'écologie, poursuivent les auteurs, qui conseillent à l'industrie de mettre en avant des arguments environnementaux pour stimuler les ventes. *"Cela permettrait de réduire le principal complexe des Gen-Zers, qui se considèrent comme immatures lorsqu'ils boivent du vin."*

Pour faire passer la pilule, il ne s'agit plus de miser sur le sucre mais de l'enrober d'un habillage pseudo "sain". Dernière nouveauté, les "Hard Seltzers". Présentées comme des "eaux pétillantes alcoolisées", "peu caloriques", et même "véganes", elles contiennent en moyenne autant d'alcool qu'une Pils, et de sucre qu'un Sprite. De l'art de transformer le vin en eau…

> ***"On peut faire à-peu-près tout et n'importe quoi en matière de promotion d'un produit qui tue tout de même presque 10.000 personnes par an."*** **Martin de Duve, alcoologue**

Occuper le terrain

À l'affiche des festivals cet été, pas un évènement, même parmi ceux organisés par les pouvoirs publics, qui ne soit sponsorisé par une marque d'alcool. Souvent, les promotions pour les bacs de bière tombent aussi de manière opportune au moment des festivités étudiantes ou des camps scouts. Dans une plainte déposée auprès du Jury d'éthique publicitaire (JEP), une association s'émouvait de la participation des brasseries Swinkels à une plateforme qui permet aux marques de valoriser leur soutien financier à des associations, parmi lesquelles des organisations de la jeunesse et de l'enfance. Dans une autre plainte, le SPF Santé s'agace d'une campagne des brasseries Van Honsebrouck incitant les jeunes à acheter de grandes quantités de bières fortes pour compléter leur collection de canettes à l'effigie de l'Overpoort, célèbre rue estudiantine de Gand, et en poster la photo sur les réseaux sociaux (4).

Les brasseurs se livrent une concurrence féroce pour être présents dans les cercles étudiants, observe Martin de Duve. *"Des commerciaux aguerris démarchent les étudiants avec des offres agressives qui les obligent à écouler de grandes quantités de bière pour garder des prix concurrentiels. À 18 ou 20 ans, c'est difficile de résister."* Mêmes constats sur le terrain du sport. *"C'est devenu extrêmement difficile de faire de la prévention dans ce milieu. Je ne critique pas les petits clubs qui essaient de survivre avec leurs buvettes, mais bien l'État qui, en ne prenant pas ses responsabilités, laisse l'alcool prendre une place qui pourrait être occupée par d'autres acteurs économiques."*

Dans une émission d'Investigation diffusée en janvier, des journalistes de la RTBF révélaient comment AB InBev, à une époque, invitait des responsables de cercles à des voyages tous frais payés et bien arrosés, pour leurs présenter leurs campagnes et les encourager à en devenir les petits ambassadeurs. Vie étudiante, culturelle, associative, sportive, l'industrie est partout et prête à tout pour chercher ses futurs clients et clientes.

Les espaces virtuels ne sont pas laissés en reste. Bacardi-Martini s'est récemment fait reprendre par le JEP pour un post Instagram vantant ses produits. L'influenceur, se défend la marque, aurait oublié d'y apposer la mention "publicité". Dans un communiqué, Absolut Vodka Italie se félicite des excellents résultats obtenus grâce à la collaboration avec des *streamers* de jeux vidéo sur Twitch. L'entreprise Heineken, quant à elle, a carrément lancé sa plateforme de rencontre pour mettre en relation joueurs ou joueuses.

Gueule de bois pour le plan alcool

Plusieurs études (5) prouvent l'impact important de la publicité sur la consommation d'alcool, en particulier chez les jeunes. Le cortex préfrontal, siège de l'inhibition, n'atteint sa maturité que vers 25 ans, rendant les jeunes cerveaux plus démunis face aux impulsions et perméables aux émotions, registre par excellence du message publicitaire. Ces caractéristiques rendent aussi les jeunes plus vulnérables face aux consommations à risque (*binge drinking* et addictions). *"On va mettre dans le cerveau des jeunes un produit qui va augmenter la probabilité qu'ils en utilisent encore et davantage"*, déplore Martin de Duve.

> **Les brasseurs se livrent à une concurrence féroce pour être présents dans les cercles étudiants.**

Aujourd'hui, l'alcool est le seul psychotrope au monde pour lequel la publicité reste autorisée, regrette l'alcoologue. *"Il ne faut pas être moralisateur. L'être humain a toujours cherché à modifier ses états de conscience. On retrouve déjà des traces d'alcool sur les sites archéologiques ! Ce qu'il faut condamner, en revanche, c'est tout ce qui incite à la surconsommation. Aujourd'hui, on peut faire à-peu-près tout et n'importe quoi en matière de promotion d'un produit qui tue tout de même presque 10.000 personnes par an en Belgique."* Contrairement à la France, par exemple, notre pays n'a pas de loi pour encadrer la publicité sur l'alcool. En 2005, une convention, sans valeur légale, a été signée entre le secteur et la ministre fédérale de la Santé. Elle prévoit notamment que la pub ne puisse pas cibler des mineurs, associer le sport à la performance sportive, à la réussite sociale, etc. C'est le Jury d'éthique publicitaire qui est en charge de faire respecter cette charte : un organisme créé et financé par le secteur de la publicité.

Après quasi 15 ans de tergiversations, la Belgique vient d'adopter un plan interfédéral pour lutter contre la consommation nocive d'alcool. Le plan prévoit notamment la création d'un organe indépendant placé sous l'égide du SPF Santé pour renforcer le contrôle sur la publicité. Des publicités qui seront interdites 5 minutes avant et après les programmes visant un jeune public. Pour Jeunes, alcool & société, réseau regroupant 13 associations issues du secteur de l'éducation, de la santé et de la jeunesse, ce plan tant attendu laisse un sérieux goût amer.

Les experts et expertes n'y retrouvent presque aucune de leurs revendications. Rien, par exemple, n'est prévu concernant la distribution d'eau gratuite dans l'Horeca, l'instauration d'un prix minimum (certaines bières *hard discount* coûtent moins cher que l'eau en bouteille), la transparence sur la composition…

Il faut dire que l'industrie de l'alcool est un poids lourd économique, bien introduit dans certains milieux politiques. La Belgique exporte environ 860 millions d'euros de bière par an et en consomme pour 1.130 millions (6). Mais, le coût social entraîné par l'abus d'alcool dépasse largement les bénéfices rapportés par l'activité liée à ce secteur économique, juge l'économiste flamand Lieven Annemans, qui estime la facture à plusieurs milliards d'euros par an. *"La vraie question*, résume Martin de Duve, *c'est : qu'est-ce qu'on veut privilégier ? La santé de tous ou le commerce, c'est-à-dire, les intérêts de quelques-uns ?"*

(1) Source : OCDE 2019

(2) Health interview survey, Sciensano, 2018

(3) "Intergenerational transmission: an exploratory study of generation Z consumer behavior", Academy of wine business research, 2019

(4) La plainte contre Swinkels n'a pas été jugée fautive par le JEP. La plainte contre Honsebrouck a été jugée non conforme à la convention qui stipule que la pub pour l'alcool ne peut inciter à consommer de manière excessive. Toutes les décisions sont accessibles sur **jep.be**

(5) Voir notamment "Évaluation des modèles alternatifs de publicité de l'alcool de régulation en Belgique", Belspo, 2019

(6) Source : Bureau du Plan, 2014

Plaintes : la MC à l'écoute des membres

Les membres insatisfaits d'un service de la MC peuvent introduire une plainte auprès d'elle. Chantal Ternisien, l'une des gestionnaires des plaintes de première ligne à la MC, tire les enseignements de l'année écoulée.

Propos recueillis par Joëlle Delvaux

En Marche : Les plaintes sont-elles nombreuses ? Sur quoi portent-elles ?

Chantal Ternisien : En 2022, à Bruxelles et en Wallonie, nous avons reçu 2.321 plaintes. C'est très peu au regard du nombre d'affiliés (1.205.000) et de la masse de dossiers traités. Mais elles ont augmenté d'environ 20 % par rapport à 2021. Notons que notre service a connu des difficultés organisationnelles à la fois liées à la période "post-Covid" mais aussi à des réorganisations internes.

Les plaintes portent en premier lieu sur la gestion de dossiers d'incapacité de travail puis viennent les remboursements. Certaines concernent notre accessibilité ou encore la suppression de certains avantages dans le cadre de l'assurance complémentaire.

EM : Comment traitez-vous ces plaintes ?

ChT : L'Office de contrôle des mutualités nous impose d'aboutir à un traitement complet de la plainte dans les 45 jours. Mais nous mettons tout en œuvre pour clore dans les 30 jours. Mes trois collègues et moi-même avons une expérience de conseiller mutualiste sur le terrain. C'est un atout car bien souvent nous pouvons répondre directement au membre après avoir consulté son dossier. Parfois, des démarches auprès de nos services sont nécessaires et les allers et retours peuvent prendre du temps. On fournit alors une réponse intermédiaire par écrit.

EM : Avez-vous une idée de la satisfaction des plaignants ?

ChT : C'est difficile à dire. La grande majorité ne réagissent pas. Certains nous remercient. En tout cas, l'excellente qualité de notre service de gestion des plaintes (100 % de satisfaction) est saluée par Testachats sur la base de plaintes déposées à l'encontre de la MC par son intermédiaire. On peut en être fier. Malheureusement, il arrive qu'on ne puisse pas satisfaire la demande. Une décision prise dans un dossier ne dépend pas de la bonne volonté de la MC. La mutualité est tenue d'appliquer les législations en vigueur dans le cadre de l'assurance soins de santé et indemnités et des assurances complémentaires et facultatives.

Comment introduire une plainte ?

Utilisez de préférence le formulaire en ligne sur mc.be (à propos de la MC > introduire une plainte). Vous recevrez directement un accusé de réception.

Vous pouvez aussi envoyer un e-mail à plaintes@mc.be, déposer votre plainte auprès d'un conseiller mutualiste dans une agence MC ou par courrier (à glisser de préférence dans une boîte aux lettres verte). Un accusé de réception vous est assuré dans les 7 jours. Un suivi complet et personnalisé finalisé par une réponse écrite vous parviendra au plus tard dans les 45 jours.

Vous n'êtes pas d'accord avec la manière dont votre plainte a été traitée ? Contactez le médiateur national. Utilisez le formulaire national de médiation sur mc.be ou envoyez un e-mail à mediateur@mc.be. Vous pouvez aussi adresser un courrier à l'ANMC, à l'attention du médiateur, chaussée de Haecht 579, BP40 à 1031 Bruxelles.

Vous recevrez une réponse dans les mêmes délais que ceux prévus pour les plaintes adressées en première ligne.

EM : Les plaintes sont analysées dans un rapport (1). En quoi est-ce utile ?

ChT : Cela nourrit la réflexion et les décisions en interne pour modifier les processus, simplifier des procédures et améliorer la communication. Le service aux membres reste la principale préoccupation des collaborateurs et collaboratrices de la MC.

"L'excellente qualité de notre service de gestion des plaintes est saluée par Testachats."

(1) Le rapport annuel 2022 peut être consulté sur **mc.be** (à propos de la MC).

Hôpital : le médecin peut-il imposer la chambre individuelle ?

Une intervention chirurgicale de jour ? Un accouchement ? Une hospitalisation à la suite d'un accident ou d'une maladie ? Peu importe. Le médecin ne peut pas vous forcer à prendre une chambre individuelle pour pouvoir facturer des suppléments d'honoraires.

Texte : Joëlle Delvaux

Lors d'une hospitalisation de jour ou classique (1), le choix du type de chambre a des conséquences financières importantes pour le patient ou la patiente.

- **En chambre commune ou à deux lits,** il n'y a pas de supplément de chambre à payer et les suppléments d'honoraires sont interdits. Pas de mauvaise surprise financière de ce côté.
- **En chambre individuelle,** l'hôpital peut facturer un supplément de chambre. Et tous les médecins qui interviennent dans le cadre du traitement peuvent facturer des suppléments d'honoraires dans la limite des maxima fixés par l'hôpital. Peu importe que ces prestataires soient conventionnés ou non.

Lors de l'admission, l'hôpital fait signer une déclaration d'admission au patient ou à son représentant légal. Cette déclaration l'informe sur les conditions financières de l'hôpital pour lui permettre de faire un choix en connaissance de cause. Sur ce document, le patient doit cocher lui-même son choix de chambre. La case "chambre individuelle" ne peut pas être préremplie.

Des pressions abusives

Il arrive malheureusement que le médecin fasse pression sur le patient pour qu'il choisisse la chambre individuelle ou l'impose sous peine de ne pas réaliser les soins lui-même. Cette pratique est totalement illégale. *"La possibilité de choisir librement son médecin n'est en rien limitée par le type de chambre choisi"*, stipule la déclaration d'admission.

Dans plusieurs avis, le Conseil national de l'Ordre des médecins rappelle que *"le refus de soigner un patient au seul motif que celui-ci ne choisit pas une chambre individuelle est contraire à la déontologie médicale, en particulier lorsque l'admission intervient dans le cadre d'une prise en charge médicale en cours ou du suivi d'une affection de longue durée."* Cette position déontologique est devenue loi en 2016. L'Ordre des médecins souligne aussi qu'il n'existe pas de rapport entre les suppléments d'honoraires pratiqués par le médecin et la qualité de ses soins. Voilà qui a le mérite d'être clair.

(1) Avant de choisir un hôpital, vous pouvez comparer les tarifs grâce au module interactif de la MC sur **mc.be** (services en ligne).

Trois conseils

1 Demandez au médecin une estimation du coût

En chambre individuelle, le pourcentage de suppléments d'honoraires (200 % du tarif légal des prestations médicales, par exemple) ne vous dit pas encore ce que vous payerez. Tout dépend du montant des prestations réalisées. D'où l'importance de savoir combien votre médecin va vous demander pour son intervention. En sachant que les autres spécialistes (anesthésiste, radiologue…) pourront aussi vous facturer des suppléments d'honoraires.

2 Informez-vous auprès de l'hôpital

Si votre hospitalisation est planifiée, prenez connaissance de la déclaration d'admission bien à temps pour effectuer votre choix dans des conditions optimales. Demandez à l'hôpital ses tarifs ou consultez-les sur son site internet. Vous pouvez aussi solliciter une évaluation du coût de votre hospitalisation. Des établissements hospitaliers sont en mesure de le faire. Toutefois, il ne s'agit que d'une estimation, pas d'un devis.

Attention : même si vous bénéficiez d'une assurance hospitalisation, faites un choix réfléchi. Les assurances ne couvrent souvent qu'une partie des frais.

3 En cas de difficultés, contactez la MC

Si vous estimez que vos droits n'ont pas été respectés, expliquez votre situation à un conseiller mutualiste (1). Le service défense des membres vous recontactera pour déterminer comment vous aider. Si vous souhaitez simplement faire part de votre expérience, sachez que la MC continue de s'investir au niveau politique pour faire respecter et évoluer les législations relatives aux droits du patient.

(1) Vous pouvez aussi déposer une plainte auprès du service de médiation de l'hôpital.

École : des aménagements pour favoriser les apprentissages

Pour poursuivre au mieux leur scolarité dans l'enseignement ordinaire, les élèves porteurs de troubles ou de handicap peuvent bénéficier d'aménagements qui répondent à leurs besoins spécifiques. Conseils en ce début d'année scolaire pour permettre aux enfants de partir d'un bon pied.

Texte : Valentine De Muylder

L'école est tenue de prendre des mesures pour répondre aux besoins des élèves porteurs de troubles ou de handicap. Ce droit à ce qu'on appelle des "aménagements raisonnables" est inscrit dans le Code de l'enseignement en Fédération Wallonie-Bruxelles (1) : *"Tout élève de l'enseignement ordinaire, fondamental et secondaire, qui présente des besoins spécifiques est en droit de bénéficier d'aménagements raisonnables matériels, organisationnels ou pédagogiques appropriés, pour autant que sa situation ne rende pas indispensable une prise en charge par l'enseignement spécialisé."*

Le droit à des aménagements raisonnables concerne donc les enfants inscrits dans l'enseignement ordinaire et qui présentent des besoins spécifiques.

École inclusive et non-discrimination

Un des objectifs du Pacte pour un enseignement d'excellence est de tendre vers l'école inclusive. Le recours aux aménagements raisonnables pour permettre aux élèves à besoins spécifiques de poursuivre leur scolarité dans l'enseignement ordinaire plutôt que dans l'enseignement spécialisé fait partie des outils clés de cet ambitieux chantier. D'autres mesures sont progressivement mises en place, comme le suivi de ces élèves au moyen d'un dossier d'accompagnement (DAccE) et la création de pôles territoriaux, structures destinées à soutenir les écoles dans leurs efforts d'inclusion.

Si l'on dézoome un peu plus, on se rend compte que la notion même d'aménagements raisonnables ne concerne pas que l'école. Ce droit est inscrit dans la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées (2006) et dans la législation belge anti-discrimination. *"L'aménagement raisonnable ne vise pas à avantager l'élève en situation de handicap, mais à compenser les désavantages liés à sa situation et à un environnement inadapté"*, précise Unia dans sa brochure "À l'école de ton choix avec un handicap" (2019).

Qu'entend-t-on par "besoin spécifique" ?

Toujours selon le Code de l'enseignement, il s'agit d'un *"besoin résultant d'une particularité, d'un trouble, d'une situation permanents ou semi-permanents d'ordre psychologique, mental, physique, psycho-affectif faisant obstacle au projet d'apprentissage et requérant, au sein de l'école, un soutien supplémentaire pour permettre à l'élève de poursuivre de manière régulière et harmonieuse son parcours scolaire."*

Ces besoins peuvent résulter :

- d'une déficience mentale,
- de troubles du comportement (TDA/H...),
- d'un handicap physique, visuel ou auditif,
- d'une maladie invalidante,
- d'autisme ou
- de troubles spécifiques des apprentissages (bégaiement, dyslexie, dyscalculie, dyspraxie...).

Quels sont les aménagements possibles ?

Les mesures peuvent être très diverses car, comme le précise le Code de l'enseignement, elles doivent être prises *"en fonction des besoins dans une situation concrète"*. Il ne s'agit donc pas de recettes toutes faites, mais de solutions adaptées à la réalité de chaque enfant.

Pour la Fédération Wallonie-Bruxelles (2), un "bon" aménagement raisonnable doit répondre aux critères suivants :

- répondre aux besoins de l'élève,
- lui permettre de participer aux mêmes activités que les autres,
- permettre le travail en classe et les déplacements de manière autonome,
- assurer la sécurité de l'élève,
- respecter sa dignité.

Concrètement, il peut s'agir de mesures :

- matérielles : installation d'une rampe d'accès ou d'une toilette adaptée, utilisation de matériel informatique spécifique, autorisation d'utiliser un local pour se reposer...
- organisationnelles : aménagement des horaires, dispense de certains cours, adaptation des épreuves d'évaluation...
- et/ou pédagogiques : utilisation de pictogrammes, de routines, d'un planning individuel, de consignes courtes, possibilité pour l'élève de bouger plus souvent...

Une série de fiches ("typologie des besoins spécifiques") disponibles sur le site **enseignement.be** détaillent, pour certains profils d'élèves, les aménagements recommandés.

Pourquoi parle-t-on d'aménagements "raisonnables" ?

Le Code de l'enseignement précise que les mesures prises ne peuvent pas faire peser "une charge disproportionnée" sur l'école. On tient compte par exemple du coût, de la durée et de la fréquence de l'utilisation de l'aménagement par l'élève, de son impact sur l'organisation et sur les autres élèves, et de l'existence ou non d'alternatives.

Comment obtenir la mise en place de ces aménagements ?

- La demande d'aménagements raisonnables peut être introduite par :
  - les parents de l'élève,
  - l'élève lui-même, s'il est majeur,

  - le centre psycho-médico-social (CPMS) attaché à l'école, un membre de l'équipe éducative ou du conseil de classe,
  - la direction de l'école.

Conseil : Il n'y a pas de date limite pour introduire une demande mais il est conseillé de le faire le plus tôt possible, en début d'année scolaire. Attention : pour qu'un élève puisse bénéficier d'aménagements raisonnables lors de la passation d'épreuves externes (CEB, CE1D, CESS), son école doit en faire la demande auprès de l'administration dans un certain délai (fixé à la fin mars en 2023). Pour éviter les mauvaises surprises, il peut être utile que les parents le rappellent à l'école de leur enfant...

- La demande doit être accompagnée :
  - d'un diagnostic établi depuis moins d'un an par un ou une spécialiste (médecin, logopède, psychologue...) ou par le CPMS de l'école ou
  - d'une décision de l'organisme régional chargé de l'intégration des personnes porteuses de handicap (Aviq en Wallonie, Phare à Bruxelles et Vaph en Flandre).
- La direction de l'école et les parents (ou l'élève s'il est majeur) se réunissent avec des représentants du CPMS et de l'équipe éducative ou du conseil de classe pour examiner la demande et élaborer. Les parents peuvent demander la présence d'un expert dans ces réunions de concertation, avec l'accord de la direction.

Conseil : Certains aménagements peuvent être assez difficiles à mettre en place pour l'école et les enseignants, même lorsqu'ils sont de bonne volonté. Il est donc important de dialoguer à ce sujet et d'impliquer autant que possible l'enfant lui-même dans le processus.

- La direction et les parents signent un protocole dans lequel sont précisés les aménagements décidés, leurs modalités et leurs limites. L'école doit mettre en place les aménagements raisonnables dans les plus brefs délais. Des réunions de concertation régulières doivent permettre de les évaluer et de les ajuster si nécessaire.

Ressources utiles

- **Enseignement.be**, le site officiel de la Fédération Wallonie-Bruxelles, sur lequel vous trouverez des liens vers la typologie des besoins spécifiques, les fiches outils relatives aux aménagements raisonnables, le Code de l'enseignement et les décrets concernés, ainsi que d'autres infos utiles.
- **Apeda.be**, le site de l'Apeda, association belge pour les enfants en difficulté d'apprentissage (les troubles "dys- "), qui nous a soufflé les conseils mentionnés dans cet article et qui répond aux questions des parents, enseignants et thérapeutes par mail (**info@apeda.be**) et par téléphone (0492 75 19 83, les mardi et jeudi de 9h30 à 11h30).
- **Unia.be**, le site du Centre pour l'égalité des chances, auprès duquel les parents peuvent signaler une discrimination subie par leur enfant à l'école.

- Si aucun accord n'a pu être trouvé, les parents (ou l'élève majeur) peuvent introduire une demande de conciliation auprès du Service de médiation scolaire pour rechercher une solution à l'amiable. Si cette conciliation échoue, un recours peut être introduit dans les 10 jours (par lettre recommandée ou courrier électronique) auprès de la Commission de l'enseignement inclusif.

Bon à savoir : Les parents peuvent introduire un recours lorsque l'absence d'aménagements raisonnables a conduit à un échec de l'enfant à une épreuve d'évaluation interne ou externe.

(1) Décret portant sur les livres 1er et 2 du Code de l'enseignement fondamental et de l'enseignement secondaire, et mettant en place un tronc commun, 2019, Chapitre VIII.

(2) Source : **enseignement.be**

Prendre soin de soi pour prendre soin de son proche

À la Casa Clara, la famille d'un enfant en situation de handicap ou porteur d'une pathologie lourde peut bénéficier d'un moment de répit. Rencontre avec la fondatrice, Fanny Calcus.

Texte : Sandrine Cosentino

"Lorsque je suis à la Casa Clara, je me sens moi-même, confie Ariane Hanin, maman d'une adolescente en situation de polyhandicap. *Je n'hésite pas à parler de ma fille ainée, sujet que je n'ose pas nécessairement aborder ailleurs."* Il lui a fallu du temps pour qu'elle s'autorise cette pause. *"Le premier pas pour les parents est vraiment difficile,* constate Fanny Calcus, fondatrice et coordinatrice de la Casa Clara. *Ils se posent des questions par rapport à leur légitimité de s'accorder quelques heures pour se laisser chouchouter et éprouvent de la culpabilité."*

Proposer un moment de répit pour les aidants proches d'enfants en situation de handicap ou porteurs d'une pathologie lourde est l'objectif de la Casa Clara. *"Focalisé sur l'aide à apporter à autrui, l'aidant proche n'a pas toujours conscience qu'il est important de 'prendre soin de soi pour prendre soin de son proche'"*, rappelle Fanny Calcus. Ariane Hanin le reconnait : *"Ma fille me demande beaucoup d'attention et je sens, entre autres, une usure physique. Prendre soin de mon corps m'aide à reprendre des forces."*

> ***"Ma fille me demande beaucoup d'attention et je sens, entre autres, une usure physique. Prendre soin de mon corps m'aide à reprendre des forces."*** **Ariane Hanin**

De la massothérapie à la Casa Clara

Fanny Calcus a créé ce projet suite à son vécu. Clara aurait 18 ans aujourd'hui. Elle est née avec une maladie rare comprenant une pathologie cardiaque. *"Les premières fois où j'ai eu la chance de pouvoir confier Clara en toute confiance aux puéricultrices d'une crèche inclusive, j'ai été confrontée au vide, à la solitude : mon mari et mes amies travaillaient, mon fils ainé était à l'école... Je ne savais pas où rencontrer d'autres parents vivant la même chose que moi."* Après le décès de Clara à l'âge de 3 ans, elle décide de se réorienter professionnellement et devient massothérapeute. Profondément convaincue qu'un lieu centré sur le bien-être serait utile aux parents aidants proches, elle crée la Casa Clara en 2013.

Après une décennie de fonctionnement, le bilan est très positif : *"Nous avons très vite compris que nous étions dans la bonne direction*, se souvient Fanny Calcus. *Certains bénéficiaires nous ont confié n'avoir jamais imaginé à quel point une pause, un massage, un moment de relaxation dans le sauna, le jacuzzi ou le snoezelen* (espace spécialement aménagé, éclairé d'une lumière tamisée, bercé d'une musique douce, dans le but de recréer une ambiance agréable - NDLR) *pouvaient recharger leur batterie."*

Depuis septembre 2020, il est possible d'obtenir le statut officiel d'aidant proche. S'il n'est pas obligatoire d'avoir cette reconnaissance pour bénéficier de soins à la Casa Clara, Fanny Calcus tient à expliquer aux parents l'importance symbolique de ce statut : *"Cela permet de prendre conscience qu'en plus d'être parents, ils sont aidants proches. Il s'agit également d'une reconnaissance vis-à-vis de l'extérieur et de l'employeur. Enfin, cela donnera une idée aux dirigeants de notre pays du nombre de personnes concernées, qui travaillent dans l'ombre."* Ariane Hanin a fait la demande de reconnaissance du statut d'aidant proche après en avoir parlé avec la coordinatrice de la Casa Clara. *"Au début, je pensais ne pas être concernée... Lorsque j'ai reçu l'approbation, j'ai ressenti un grand soulagement. Au travail, je n'ai plus l'impression de devoir m'excuser pour accompagner ma fille à des rendez-vous médicaux. J'ai l'impression d'avoir plus de légitimité."*

© Laurie Geerts

La semaine des aidants proches

Pour sa 10e édition, la semaine des aidants proches aura lieu du lundi 2 au dimanche 8 octobre. De nombreuses activités sont proposées en Wallonie et à Bruxelles. Retrouvez le programme sur **semaineaidantsproches.be**.

La MC organise également des activités pour les aidants proches dans votre région. Pour plus de détails, rendez-vous en pages 30 et 31.

0473 20 56 32 • casaclara.be • bd de Smet de Naeyer 578 à 1020 Bruxelles

Différentes activités sont proposées, en groupe ou en individuel, pour les parents et les fratries d'enfants en situation de handicap ou porteurs d'une pathologie lourde, quel que soit l'âge de l'enfant.

Fake news, greenwashing, idées reçues... Un numéro sur deux, la rubrique Check-up ausculte l'information pour aiguiser votre esprit critique.

Rose ou bleue, notre matière grise ?

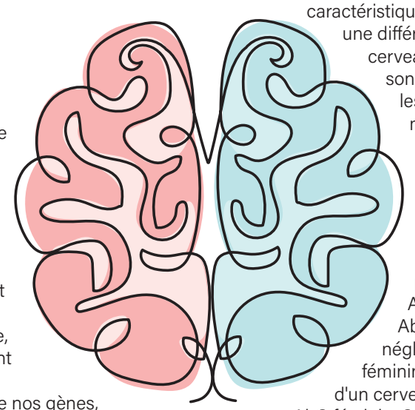
Nombre de "neuromythes" sur le sexe du cerveau ont été déconstruits. De là à conclure que les cerveaux masculins et féminins seraient parfaitement identiques ? La question divise.

Texte : Sandrine Warsztacki

On dit souvent que les femmes auraient un esprit intuitif et les hommes logique, pour ne citer que ces quelques clichés. Le cerveau, siège de notre pensée, serait-il, à l'instar d'autres parties plus banales de notre anatomie, un organe sexué ?

Qui de l'œuf ou de la poule (ou du coq) ?

Des différences peuvent effectivement être constatées. On observe, par exemple, davantage de connexions au sein de chaque hémisphère chez les hommes tandis que le réseau de fibres reliant les hémisphères serait plus dense chez les femmes.
À la naissance toutefois, les études ne relèvent aucune différence au niveau des fonctions cognitives (mémoire, attention, etc.). Est-ce parce que les mamans babillent davantage avec leurs filles (1) que celles-ci se mettent à parler de manière plus précoce, ou parce qu'elles auraient été génétiquement programmées en ce sens ? Le cerveau nait inachevé et se développe sous l'influence de nos gènes, nos hormones, mais aussi, notre environnement et notre expérience. Difficile de déterminer la part de l'inné ou de l'acquis dans ce processus. Mais on sait aujourd'hui que la plasticité cérébrale, longtemps sous-estimée, joue un rôle central tout au long de la vie. Chez les chauffeurs de taxi, par exemple, la zone cérébrale associée à la navigation spatiale grossit (2) ! Par ailleurs, les stéréotypes de genre peuvent aussi peser sur les performances. Les filles se révèlent meilleures à reproduire de mémoire un dessin géométrique quand l'exercice est présenté comme une épreuve artistique plutôt que de mathématiques, montre une expérience (3).



Ni différent ni pareil ?

Statistiquement, certains traits dominent chez les hommes ou chez les femmes. Pour une neurobiologiste comme Catherine Vidal (4) cela ne signifie pas pour autant que ces caractéristiques se cumulent de manière à établir une différence fondamentale de nature entre les cerveaux masculins et féminins. Elle illustre son propos par un exemple fictif dans lequel les caractéristiques A, B, C (écrites en majuscule) seraient dominantes chez les femmes et a, b, c (en minuscule), chez les hommes. Quelles seraient les chances de prédire la personnalité d'un rendez-vous mystère en ayant pour seule info qu'il s'agit d'une femme ? Vous pourriez tomber probablement sur un profil ABc, aBC ou AbC. Mais les chances de croiser un profil Abc, aBc, abC, voire, abc, ne seraient pas négligeables. Par ailleurs, un cerveau aBC, plus féminin sur le papier, se rapprochera davantage d'un cerveau aBc étiqueté masculin, que d'un cerveau AbC féminin. CQFD ?

Ces travaux ont contribué à tordre le cou à certaines idées reçues : les femmes ne sont pas moins capables de conduire, que les hommes de faire deux choses à la fois ! De là à conclure que nos cerveaux seraient indifférenciables, pour d'autres scientifiques, c'est aller trop loin. Des chercheurs militent depuis des années pour que les différences hommes-femmes soient mieux prises en considération dans la recherche médicale afin d'offrir à chacun et chacune un traitement mieux adapté. Trouver des différences n'équivaut pas à justifier des discriminations, rappellent ces détracteurs (5).

Les neurosciences sont un univers en expansion et le cerveau reste une *terra incognita* qui cache encore bien des mystères. En attendant, les scientifiques s'accorderont sur ce point : les hommes ne viennent pas plus de Mars que les femmes de Vénus !

Un terreau pour les biais

Plus de 5.600 études comparant les cerveaux en fonction du sexe ont été publiées au cours de ces 25 dernières années. Si de nombreux travaux concluent à des différences, beaucoup aussi n'en trouvent pas, relève la neurobiologiste Catherine Vidal. Mais – c'est un phénomène également étudié par les neurosciences – les informations qui confortent nos préjugés ont davantage tendance à retenir notre attention (biais cognitif de confirmation). Et les préjugés, quand on parle de sexe, ce n'est pas ce qui manque...

> **Les femmes ne sont pas moins capables de conduire, que les hommes de faire deux choses à la fois.**

(1) "Gender differences in adult-infant communication in the first months of life", *Pediatrics*, 2014

(2) "Acquiring the knowledge of London's layout drives structural brain changes", *Current Biology*, 2011

(3) "Stereotype threat among school girls in quasi-ordinary classroom circumstances", Huguet et Régner, 2007

(4) "Nos cerveaux, tous pareils, tous différents", Catherine Vidal, Belin, 2015

(5) "Les différences sexuelles méritent mieux que des caricatures", *Le Monde*, avril 2016, Carte blanche collective

Violences : éviter le KO des soignants

La santé est sacrée. Quand les soins ne sont pas assurés comme on le voudrait, il arrive qu'on s'en prenne au personnel soignant, la première ligne de notre mal-être. Comment rompre le cercle de la violence dans un contexte où les conditions de travail se dégradent ?

Texte : Soraya Soussi, Illustration : Daniel Garcia

"Si vous ne me donnez pas cette prescription, je vous attaque en justice !" "Ce n'est pas une négresse comme toi qui va me dire si je dois me laver !" "Vous êtes bien roulée pour votre âge..." Ces propos, des milliers de soignants et soignantes y sont confrontées au quotidien.

En 2022, 77 agressions ont été recensées via le formulaire en ligne de l'Ordre des médecins. Cette année, le recensement des agressions a déjà atteint 71 cas en quinze semaines… (1) Au total, 434 notifications de faits d'agression ont été enregistrées entre 2016 (année de création du formulaire) et février 2023. D'autres chiffres révélateurs d'une montée des agressions ressortent dans une étude belge à large échelle (3.726 médecins) : 84,4 % des participants ont répondu avoir été victime d'une agression ou de violence dans le cadre de la relation médecin-patient : *"77,2 % pour la violence verbale, 41,7 % pour la violence psychique, 24,2 % pour la violence physique et 10,1 % pour la violence sexuelle (2)."* Sans compter les 190 procès-verbaux pour coups et blessures à l'encontre de membres du personnel médical enregistrés par la police fédérale.

En 2022, 250 appels de détresse, soit 100 de plus que les années précédentes ont été enregistrés par la plateforme "Médecins en difficulté."

La plateforme "Médecins en difficulté" (4) soutient et accompagne les médecins qui rencontrent des problèmes psycho-sociaux sur leur lieu de travail et pouvant influencer les soins qu'ils dispensent. En 2022, elle enregistrait 250 appels de détresse, soit 100 de plus que les années précédentes.

À côté des violences verbales et physiques, de nombreux témoignages pointent aussi des violences psychologiques, structurelles et institutionnelles. Le temps où les soignants étaient applaudis et célébrés aux fenêtres semble loin.

"Quand tout fout l'camp"

Sur le terrain, lors de soins à domicile, à l'hôpital ou dans les cabinets privés, les soignants se heurtent à une forme grandissante d'impatience. *"Aujourd'hui, on voudrait être soignés comme si on commandait un produit sur Internet. Cela doit être fait de suite,* relève Gaëtan Mestag, infirmier à domicile et membre fondateur du syndicat des infirmières et aide-soignantes Union4U, créé il y a deux ans. *Nous sommes en première ligne de leurs soucis de santé. S'ils sont insatisfaits, c'est nous, les soignants, qui nous prenons tout à la figure."* Le Pr Christian Mélot, vice-président de l'Ordre des médecins, confirme ce sentiment : *"Ce n'est plus un patient, mais un impatient "*, écrit-il dans le *Journal du médecin*.

Que ce soit à domicile, à l'hôpital, en maison médicale ou de repos, dans un centre de santé mentale, etc., la pénurie crée un environnement propice à l'agressivité.

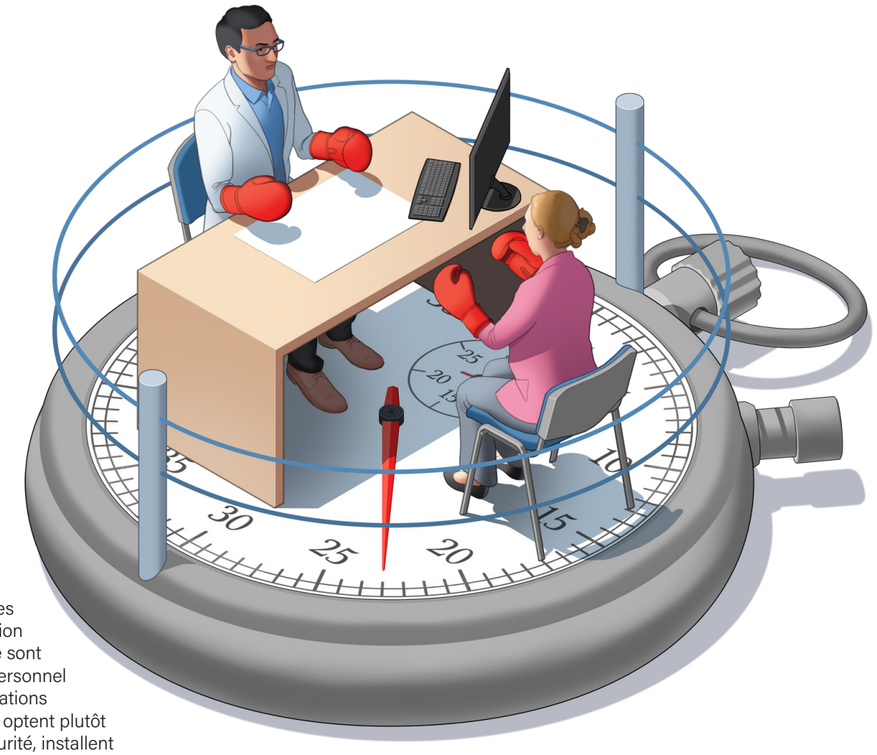
Camille, Julie (prénom d'emprunt) et Marie (prénom d'emprunt) sont ou ont été infirmières. Elles dénoncent, quant à elles, des violences liées au genre. *"Je suis bien consciente que le fait d'être une femme menue d'1m65 n'impressionne pas. Quand un patient s'en prend à moi, je suis obligée d'appeler un collègue ou un vigile"*, confie Marie, infirmière urgentiste. Camille, qui est aujourd'hui enseignante en secondaire pour des futures aides-soignantes et puéricultrices, va plus loin : *"Il y a une hiérarchie des victimes. On s'en prend d'abord aux stagiaires, ensuite aux aides-soignantes, aux infirmières et aux médecins. Et plus on descend dans les hiérarchies médicales, plus il y a de femmes."*

Violences et pénurie : le cercle vicieux

Une infirmière s'occupe en moyenne de 9,4 patients, pointait une enquête du Centre d'expertise des soins de santé (KCE) menée en 2020. Sur base des études menées à l'échelle internationale, les chercheurs s'accordent pour dire que la sécurité des patients est compromise lorsqu'on dépasse le cadre de 8 patients pour une infirmière (5). Depuis l'enquête du KCE, la création du Fonds Blouses blanches a permis la création de 5.000 emplois dans le secteur des soins. Mais sur le terrain, les effectifs manquent encore (6).

Que ce soit à domicile, à l'hôpital, en maison médicale ou de repos, dans un centre de santé mentale, etc., la pénurie crée un environnement propice à l'agressivité. Exemple emblématique : les urgences. Avec peu d'effectifs et un service à assurer 24h/24, la tension monte rapidement tant du côté des soignants, fatigués et surchargés, que du côté des patients et de leurs proches, pressés et ignorants des conditions de travail du personnel. *"Les gens peuvent être résilients pour de nombreuses situations dans la vie, mais pas quand il s'agit de leur santé"*, observe Gaëtan Mestag, d'Union4U.

S'installe alors un véritable cercle vicieux où la pénurie engendre la violence et la violence, la pénurie. *"On voudrait prendre soin des gens mais on ne nous donne pas les moyens financiers et humains de le faire. Pire : on devient maltraitant malgré nous"*, interpelle Adèle, kinésithérapeute dans une maison médicale à Liège et membre du collectif la Santé en lutte.



Soignants soignés, patients comblés !

Certains services et hôpitaux mettent à disposition de leur personnel un suivi psychologique, des espaces de parole et d'écoute. D'autres proposent des ateliers de bien-être, de méditation, de relaxation et de yoga. Des formations de communication et de gestion de la violence sont également proposées au personnel afin de désamorcer les situations tendues. Certains hôpitaux optent plutôt pour des dispositifs de sécurité, installent des vitres blindées, des caméras de surveillance, engagent des vigiles d'agences privées. En 2022, le Code pénal a été réformé pour renforcer les sanctions concernant les agressions envers une personne avec une fonction sociale. Les agresseurs encourent désormais une peine de trois à cinq ans, au lieu de deux mois à quatre ans comme précédemment prévus dans la loi (7).

Si certains de ces dispositifs sont utiles et plutôt bien accueillis par le personnel, pour d'autres, ils sont jugés superficiels *"Il faut soigner nos soignants"*, martèle le syndicat Union4U, et s'attaquer aux problèmes de fond : renforcer les effectifs, améliorer les conditions de travail, rendre les professions médicales attractives pour les jeunes… Certains services, en nombre suffisant d'effectifs, parviennent, par exemple, à mettre en place des tournantes pour assurer un meilleur équilibre entre charge de travail et repos. Julie, qui a travaillé 8 ans en oncologie, confirme : *"Nous étions suffisamment nombreux dans le service, ce qui permettait de prendre le temps de soigner correctement, d'écouter, d'échanger, de créer du lien. Bref, tout ce qui est au cœur de notre métier."*

(1) "Le cri d'alerte des soignants contre les agressions", E.Burgraff, ***lesoir.be***, 2023

(2) "Agressions sur les médecins", ***ordomedic.be***, 2023

(3) "77 agressions et 250 appels de détresse", C.Vrayenne, ***lejournaldumedecin.com***, 2023

(4) Plus d'infos sur la plateforme : ***medecinsendifficulte.be***. Numéro d'appel pour soignants en détresse psycho-sociale : 0800 23 460

(5) "Année internationale des Infirmiers : il en faut davantage !", ***kce.fgov.be***, 2020

(6) "Dotation infirmière dans les soins intensifs belges : impact de deux ans de pandémie de Covid-19", Rapport du KCE 353B, ***kce.fgov.be***, 2022

(7) "Violences à l'encontre des prestataires de soins : sanctions renforcées", V.Claes, ***lejournaldumedecin.com***, 2022

Le vélo pour faire baisser la pression

Wheel of care (lisez ***We love care***, nous aimons le soin) offre des soins à domicile avec une approche durable : le personnel se déplace uniquement à vélo pour gagner en temps passé avec le patient.

Flora Billiouw, infirmière et sage-femme passionnée par son métier, a beaucoup voyagé durant sa formation, ce qui lui a permis d'approcher d'autres pratiques médicales. En 2017, elle crée l'association Wheel of care dans une approche "*slow care*" (soins lents, en français) qui, à l'instar du mouvement de la "*slow food*", remet la proximité et la qualité au centre des préoccupations.

Aujourd'hui ses 20 collaborateurs, basés à Bruxelles, réalisent l'ensemble de leurs déplacements à vélo. Un mode de transport écologique qui leur permet de consacrer davantage de temps aux patients et leur entourage (familles, amis, voisins, médecin traitant). Avec pour effet secondaire bénéfique de réduire considérablement le niveau de violence *"Il arrive qu'on se fasse parfois agresser verbalement mais cela reste rare et c'est généralement de la part de patients aux profils spécifiques : personnes ayant vécu des traumatismes, ayant des troubles mentaux ou sujets à des problèmes d'assuétude. Prendre le temps de créer des relations de confiance est pour moi la clé pour éviter ces situations de violence"*, conclut l'infirmière.

Fin de carrière : aménager pour préserver

Le nombre de travailleurs et travailleuses âgées en incapacité de travail ou en invalidité ne cesse d'augmenter. Comment, dès lors, améliorer le bien-être en fin de carrière ? Le service d'études de la MC s'est penché sur la question.

Texte : Julien Marteleur

"*On est foutus, on bosse trop !*" Au regard de l'évolution des chiffres provenant de l'Inami, le slogan ne semble pas usurpé. Parmi les salariés âgés de 50 à 64 ans, 13,4% étaient en incapacité de travail de plus d'un an (invalidité) en 2005. Ce pourcentage a grimpé à 22,8% en 2021. L'augmentation est encore plus marquée chez les femmes. 45 % des salariés du secteur privé qui étaient en invalidité en décembre 2021 avaient plus de 55 ans… (1)

La sonnette d'alarme avait déjà été tirée l'an dernier par le service d'études de la MC, qui s'est à nouveau penché sur la question en interrogeant près de 4.700 membres de la mutualité âgés de 55 à 64 ans : "*Nous avions constaté le manque d'aménagements mis à disposition des travailleurs et travailleuses, dans une étude par entretiens réalisée en 2021 auprès de 41 travailleurs et travailleuses de plus de 55 ans, pour que leur fin de carrière puisse se dérouler dans les conditions les plus harmonieuses possible,* rappelle Hélène Henry, chercheuse au service d'études de la MC. *Face à l'usure manifeste témoignée par ces salariés, nous avons voulu savoir quels types d'aménagements sont les plus adéquats pour améliorer le bien-être dans cette dernière ligne droite professionnelle (2).*"

Les femmes plus vulnérables

Maryse a 58 ans. Longtemps responsable de vente à la tête d'une petite équipe, elle se remémore le moment où la ménopause est entrée sans frapper dans son bureau, 10 ans plus tôt. "*J'étais au courant de certains symptômes : l'arrêt des règles, la chute des hormones, l'ostéoporose... Mais je ne soupçonnais pas les insomnies, le brouillard cérébral, les douleurs articulaires parfois terriblement invalidantes.*" Il y a eu aussi les bouffées de chaleur, qui l'obligeaient constamment à garder la fenêtre ouverte. "*J'ai eu cette chance : avoir un espace à moi seule où travailler. Mais quand je voyais la tête de mes collègues, qui me dévisageaient parce que le vent s'engouffrait dans mon bureau en plein hiver, j'ai pris conscience que la vie en 'open space' aurait été plus difficile à gérer.*"

"*La ménopause peut affecter le bien-être au travail de nombreuses femmes en fin de carrière. Pourquoi dès lors, ne pas en tenir compte dans les politiques d'aménagements des fins de carrière ?*", s'interroge Hélène Henry. En Belgique, 77 % des femmes déclarent que leur qualité de vie s'est détériorée à l'apparition de la ménopause, selon une étude réalisée en 2016 (3).

La même année, la Société européenne de ménopause et d'andropause (Emas) publiait des recommandations sur les conditions de travail des femmes ménopausées (4). Dans ce document, les experts préconisaient plusieurs mesures pour faciliter leur quotidien : possibilité de régler la température et la ventilation (quitte à déplacer leur bureau près d'une fenêtre) ; accès rapide à de l'eau fraîche et à des toilettes (l'entrée dans la ménopause peut s'accompagner de saignements abondants) ; horaires de travail aménagés temporairement en cas d'insomnies... Des suggestions accueillies avec tiédeur, voire ignorées par la plupart des entreprises. "*La ménopause reste un tabou dans le milieu professionnel*", parle d'expérience Maryse. Pourtant, il ne s'agit pas d'une fatalité : au Royaume-Uni par exemple, un réseau d'experts a développé un programme d'aide aux entreprises pour les éduquer à la thématique. Au terme de ce programme, l'entreprise se voit recevoir une accréditation témoignant de son implication. Au Canada, la Fondation pour la ménopause propose également d'épauler les entreprises dans l'instauration d'un cadre vigilant . "*Au-delà de cette période délicate dans la vie d'une femme, il faut tenir compte des problèmes de santé spécifiques aux femmes tout au long de la carrière, qu'il s'agisse de syndromes prémenstruels ou encore d'endométriose,* souligne Hélène Henry. *Rappelons également que les femmes sont plus sujettes aux inégalités sociales, à l'insécurité d'emploi, au burn-out ou à une situation d'aidante proche... La mise en place de conditions de travail qui leur sont adaptées est primordial.*"

La santé mentale, un parent pauvre

Marc avait 53 ans quand il s'est séparé de son épouse après 26 ans de mariage. Il a connu un sérieux passage à vide, exacerbé par l'annonce, à la même époque, du cancer de sa maman. "*Le ciel m'est tombé sur la tête*, raconte-t-il avec émotion. *Face à ce raz-de-marée qui semblait tout emporter dans ma vie personnelle, mon job m'a servi de bouée de sauvetage.*" Salarié dans le secteur bancaire, il a pu compter sur un patron compréhensif, "*qui a sans doute vu que ma façade commençait à se fissurer. Il a compris mon besoin de faire une pause et m'a ensuite proposé de faire du 'coaching' auprès des plus jeunes salariés de l'entreprise. Cela peut paraître anodin, mais c'est ce partage d'expérience qui m'a servi de thérapie pour reprendre pied. Je ne me sentais plus la force, dans un premier temps, de me retrouver en première ligne face aux clients.*"

La CCT 104 : une convention trop souvent ignorée

Depuis 2012, la Convention collective de travail n°104, appelée "Plan pour l'emploi des travailleurs âgés" est imposée aux entreprises de plus de 20 travailleurs. Selon la CCT 104, celles-ci doivent rédiger un plan pour l'emploi afin d'augmenter ou de maintenir le nombre de travailleurs âgés de 45 ans et plus. Pour établir ce plan, l'employeur peut faire un choix parmi une liste de domaines d'actions : accès aux formations, aménagements ergonomiques, accompagnement de carrière, adaptation de la fonction, du temps ou des conditions de travail… Sur papier, cette convention a tout pour plaire. "*Le problème, c'est qu'elle ne semble pas suffisamment contraignante,* regrette Hélène Henry. *L'employeur choisit la ou les mesures qu'il souhaite mettre dans son plan, mais rien ne l'oblige à y mettre un contenu ambitieux.*"

L'histoire de Marc souligne l'importance que revêt le sens, la reconnaissance et la qualité des relations au travail. "*Le vieillissement rime souvent avec la sensation que le temps est compté. Les aspects relationnels et le sens de la vie prennent alors une place plus grande,* analyse Hélène Henry. *Ces aspects sont souvent trop peu pris en compte. Plusieurs études ont montré que les mauvaises relations avec le ou la supérieure hiérarchique sont majoritairement responsables d'un mal-être au travail. Et cela vaut pour tous les types d'emploi, y compris les moins qualifiés.*" La convention collective de travail (CCT) n°104 (voir encadré), imposée aux entreprises de plus de 20 employés pour maintenir ou augmenter le nombre d'employés de plus de 45 ans, fait pourtant bien peu de cas de cette dimension socio-émotionnelle.

Prévenir, encore

En-dehors des questions liées à la culture du travail, les aménagements matériels (télétravail, aménagement d'horaires, crédits-temps, congés supplémentaires, etc.) ou ergonomiques, ont fait leur preuve dans leur capacité à améliorer une fin de carrière. L'accès à la formation, à des *check-ups* de santé réguliers ou à des plages horaires de détente durant le travail ne sont pas non plus à négliger, souligne l'étude de la MC. Mais, malgré l'existence de dispositifs légaux comme la CCT 104 visant à promouvoir le bien-être au travail et l'emploi en fin de carrière, on n'arrive pas à contenir l'hémorragie. Il faut que les politiques et les services d'inspection du travail contrôlent davantage la mise en application de ces dispositifs.

Pour la MC, il vaut mieux avant toute chose prévenir que guérir : c'est durant toute la durée de la carrière qu'il faut rendre le travail soutenable. "*Bien souvent, on agit lorsqu'il est trop tard. L'espérance de vie en bonne santé en Belgique était de 64 ans en 2020, or à l'avenir, on demandera aux gens de travailler jusque 67 ans. Commençons d'abord par créer des environnements de travail sains dès le début de la vie active. En d'autres termes, permettons d'abord à toutes et tous d'atteindre l'âge de la retraite en bonne santé.*"

(1) "Incapacité de travail de longue durée (i38)", **indicators.be**, avril 2023

(2) "Comment améliorer le bien-être en fin de carrière ?", une étude d'Hélène Henry à lire dans *Santé & Société, juillet 2023,* ou sur **mc.be** (infos & actualités)

(3 "*Coping with menopausal symptoms : an internet survey of Belgian postmenopausal*", H. Depypere & al., *Maturitas*, 2016

(4) "La question de la ménopause s'invite au travail", P. Fréour, **lefigaro.fr**, 2016

Toilettes à l'école : peut mieux faire !

La question de l'hygiène et de la propreté des toilettes revient régulièrement dans les discussions scolaires. De nombreux élèves se retiennent d'aller aux toilettes et cela a des conséquences sur leur santé.

Texte : Sandrine Cosentino

Absence de papier et de savon, verrous cassés, propreté douteuse, odeurs nauséabondes... Certains en gardent un souvenir dégouté, d'autres préfèrent ne plus y penser. Les toilettes d'écoles ont déjà fait couler beaucoup de chasses d'eau et la situation n'évolue que très lentement, voire, continue à se dégrader. "*Ces dernières décennies, tandis que la capacité d'accueil des établissements a été augmentée, les sanitaires, eux, sont très rarement adaptés !*", analysait Sacha Lesage pour la Fédération des associations de parents de l'enseignement officiel (Fapeo) (1). *"Nous comptons seulement dix ou douze toilettes pour mille élèves !"*, nous confirme une préfète.

On estime qu'environ 5 élèves sur 10 évitent au maximum les toilettes à l'école et 1 sur 10 y renonce complétement.

Se retenir n'est toutefois pas sans risques pour la santé : dilatation et troubles de la vessie, constipation, infections urinaires ou génitales à répétition, problèmes d'incontinence... Pour Sigrid Vannuffel, chargée de mission du programme Ne tournons pas autour du pot ! (NTPADP), ne pas respecter ses besoins physiologiques d'aller 4 à 7 fois par jour aux toilettes a également d'autres conséquences : *"Le bien-être des élèves et leur santé mentale sont affectés. Les élèves peuvent aussi être déshydratés à force d'éviter de boire. Les jeunes filles n'ont pas toujours la possibilité de changer leurs protections périodiques et cela peut aussi avoir des répercussions graves."*

Se retenir d'aller aux toilettes n'est pas sans risques pour la santé : dilatation et troubles de la vessie, constipation, infections urinaires ou génitales à répétition, problèmes d'incontinence...

Là où le roi va tout seul

Les sanitaires sont un lieu d'intimité par excellence. Il n'est pourtant pas rare d'y trouver des cloisons de cabine ouvertes sur le haut et le bas pour permettre au surveillant de garder un œil sur ce qu'il s'y passe. *"Aux 19e et 20e siècles, l'intimité était loin d'être un critère dans la conception des toilettes scolaires*, peut-on lire dans la publication de NTPADP (2). *La préoccupation principale était de surveiller les élèves lorsqu'ils se rendaient aux toilettes. Beaucoup d'écoles ont hérité de cette conception."* Résultat : les élèves ne se sentent pas en sécurité, craignent qu'une tête, voire un téléphone, apparaisse au-dessus ou sous la porte. Sans parler de l'absence de verrous... Certains sont gênés par le manque d'insonorisation des lieux et embarrassés par les odeurs qui circulent facilement.

De plus, certains établissements n'autorisent l'accès aux WC que pendant les récréations, provoquant d'inévitables attroupements, pas idéal pour les élèves pudiques. Si en plus, les étudiants doivent se servir de papier à un distributeur extérieur, sous le regard de tous, c'est la goutte d'eau qui fait déborder la cuvette. Dans une enquête menée par le Comité des élèves francophones auprès de 250 étudiants en secondaire (3), seulement 4 % affirment avoir accès aux sanitaires à tout moment de la journée. 60 % des participants souhaitent un accès aux toilettes plus large avec un certain degré de contrôle et 38 % estiment qu'ils devraient pouvoir y accéder sans condition.

© École Saint Joseph Couvin

La rénovation des toilettes à l'école Saint Joseph Couvin a été réalisée à l'aide du fond Byx de la Fondation Roi Baudouin dans le cadre du programme NTPADP en 2015. Photos avant/après.

Donnez votre avis

Le programme Ne tournons pas autour du pot ! lance une étude sur la séparation filles/garçons dans les toilettes scolaires. Élèves, enseignants, parents, anciens élèves… Partagez votre avis, votre vécu, vos préoccupations en répondant à cette enquête en ligne :

enquete.netournonspasautourdupot.be

Un petit coin peu respecté

Certains chefs d'établissement déplorent, de leur côté, un manque de respect des lieux. *"Les adultes encadrants s'agacent : les élèves 'cassent tout', 'salissent exprès', 'ne respectent rien'"*, souligne NTPADP (4). *Les élèves, par contre, se plaignent du manque de papier, du savon aux abonnés absents, des planches ou des brosses parties pour de grandes vacances..."* Le respect se construit et fait partie de l'apprentissage des jeunes. Mais il est également nécessaire qu'il vienne de tous les acteurs de l'école en mettant à disposition un matériel de base fonctionnel.

Sophie Liebman, institutrice et licenciée en sciences de l'éducation, a consacré son mémoire aux toilettes des écoles (5) qu'elle considère comme un baromètre du bien-être des enfants. Pour la pédagogue, les graffitis et autres dégradations sont un signe de mal-être qui ne doit pas être pris à la légère. *"S'ils se sentent mal en classe, s'ils subissent des humiliations, les jeunes viennent se soulager aux toilettes, exprimer leur colère, à l'abri de tout contrôle social."*

Aborder la question des WC dans un établissement n'est pas un détail. Il s'agit parfois d'ouvrir la boite de Pandore et devoir travailler sur le climat général de l'école, l'aménagement de la cour de récréation, l'autonomie et la confiance laissées ou non aux élèves...

Aller sur le trône en toute sérénité

Bernard De Vos, ancien délégué général aux Droits de l'enfant, rappelait lors d'un séminaire (6) que le droit à la santé, à l'intimité et à la sécurité n'est pas suffisamment respecté dans les toilettes des écoles. Résoudre les difficultés liées aux sanitaires scolaires ne se fera pas en un jour. Le problème est complexe et demande une concertation et la bonne volonté de tous les acteurs. Les réalités et les moyens financiers sont également très différents d'un établissement à l'autre.

Il est pourtant possible d'améliorer les choses, petit à petit. *"La clé est d'impliquer les élèves dès le début d'un projet d'aménagement*, rappelle Sigrid Vannuffel de NTPADP. *Après tout, ce sont les premiers concernés !"* NTPADP a également édité une publication pour rappeler le minimum indispensable pour le bien-être des élèves (7) : une porte qui ferme, un verrou facile à manipuler, du papier à portée de main, une planche solide, une chasse d'eau fonctionnelle, une ventilation efficace, un éclairage rassurant, du savon liquide, un nettoyage régulier... Un travail de sensibilisation demeure également indispensable pour que la situation perdure.

L'école Saint-Joseph de Malonne a été l'une des premières à bénéficier, en 2015, d'une aide du fond Byx de la Fondation Roi Baudoin dans le cadre du programme NTPADP. *"Le projet s'est inscrit dans notre volonté de faire un travail de fond, un travail permanent de responsabilisation des enfants*, révèle Bertrand Dubois, directeur. *Cela permet à tous les acteurs de l'école de ne pas perdre de vue que la question de l'hygiène reste une question importante et répond à un besoin élémentaire de toute personne dans un lieu collectif. Les éléments mis en place sont toujours là, preuve que le choix de matériaux de qualité et la confiance placée dans les élèves est un pari gagnant."*

© Athénée Royal Bouillon-Paiseul

netournonspasautourdupot.be

(1) "Les toilettes de l'école... ou comment "apprendre" à se retenir", Sacha Lesage, analyse Fapeo, 2015

(2) "Toilettes scolaires et intimité, c'est possible ?", Ne tournons pas autour du pot !

(3) Analyse pause pipi, Comité des élèves francophones, basé sur un sondage réalisé sur les réseaux sociaux du 24/03 au 4/04/2023, disponible sur Instragram (**cef_Belgique**)

(4) "Les toilettes à l'écoles : Y'a plus de respect ! Vraiment ?", Ne tournons pas autour du pot !

(5) "Analyse socio-pédagogique de la place du corps à l'école primaire : le cas particulier des toilettes", Sophie Liebman, ULB, Faculté des Sciences psychologiques et de l'éducation, 2009

(6) "Sanitaires à l'école, levons le tabou !", Actes du séminaire de réflexion et d'échanges organisé par le Fonds BYX le 12/03/2015, disponible sur le site **netournonspasautourdupot.be**

(7) "Le B.A.-BA des toilettes à l'école", Ne tournons pas autour du pot !

Manger en paix avec la pleine conscience

***Exit* les repas engloutis sur un coin de table ou derrière l'ordinateur… Inspirée de la méditation, la pratique de l'alimentation en pleine conscience invite à se tenir davantage à l'écoute de ses sens pour mieux reconnaitre ses besoins.**

Texte : Sandrine Cosentino

Il faut environ 20 minutes à notre estomac pour informer notre cerveau que l'organisme est rassasié. Prendre son temps aux repas est essentiel pour la santé car manger trop vite peut entraîner une prise de poids ou des problèmes digestifs. Manger en pleine conscience permet de ralentir le rythme naturellement.

Dans un monde rempli d'injonctions alimentaires, parfois culpabilisantes ou contradictoires, c'est aussi une manière de faire la paix avec son assiette, ajoute Jan Chozen-Bays, pédiatre et professeure de méditation, dans son livre "Manger en pleine conscience" (1) : "*L'alimentation en pleine conscience remplace l'autocritique par l'autobienveillance et la honte par le respect de sa propre sagesse intérieure.*"

Retour aux sens

"*Manger en pleine conscience, c'est être pleinement présent avec ses cinq sens face à une expérience culinaire*", résume Constance De Keyzer, diététicienne pédiatrique, périnatale et pour adultes. Profiter de la vue offerte par une belle assiette, faire une pause pour apprécier la subtilité d'une saveur ou d'une odeur, prendre le temps de reconnaître les signaux de satiété, permet au final de manger moins mais mieux. "*Plutôt que d'engloutir le repas, on le savoure et la qualité est au rendez-vous.*"

Cette pratique veut également redonner du sens au contenu de l'assiette. "*À vivre dans l'abondance de nourriture et de boissons, nous en venons facilement à les tenir pour acquis, à ne plus faire attention à ce qu'il y a dans notre assiette et dans notre bouche*", observe Jan Chozen-Bays. L'autrice propose un petit exercice : choisir un aliment et, avant de le croquer, consacrer une pensée pleine de gratitude à chaque maillon de la chaîne – agriculteur, producteur, vendeur, etc. – qui l'a mené jusqu'à votre table. Une façon originale de méditer sur nos modes de production alimentaire…

Un régime de plus ?

En aucun cas, il ne s'agit de se priver de certains aliments, d'en diaboliser ou de les peser comme c'est le cas dans les régimes restrictifs. Les privations et restrictions caloriques trop drastiques entraînent, à plus ou moins brève échéance, un risque élevé de reprise de poids. Au bout de quelques temps, la motivation s'érode tandis que le corps met en œuvre des mécanismes biologiques de compensation (2). Pour la diététicienne Constance De Keyzer, l'alimentation en pleine conscience "*est avant tout un outil pour prendre plus de plaisir à manger en étant plus à l'écoute de ses sensations de faim et de satiété. Il peut aider à la perte de poids si on y est réceptif mais cela ne fonctionne pas pour tout le monde.*"

Un repas de minimum 20 minutes.

Neuf types de faim

Nous pouvons avoir faim parce que notre estomac est vide, mais aussi pour meubler l'ennui, calmer une angoisse, ou encore parce que nos yeux ont croisé une pub sans même que nous en soyons conscients. "*Nos différentes sensations de faim n'ont parfois rien à voir avec le besoin physiologique de nourriture, mais c'est en mangeant que nous cherchons, à tort, à les soulager. La pleine conscience peut nous aider à démêler et à distinguer ces différentes expériences de la faim et nous permettre enfin de répondre sainement et adéquatement à chacune d'elles*", explique Jane Chozen Bays. Elle distingue neuf sortes de faim, associées à une partie du corps : les yeux, le nez, la bouche, l'estomac, les cellules, l'esprit, le cœur, les mains et les oreilles. Avant de manger, elle invite la personne à reporter son attention à l'intérieur d'elle-même et à demander à chaque partie du corps si elle a faim. Ensuite, à évaluer cette faim sur une échelle de 0 à 10. "*Une fois que vous aurez appris à reconnaître qui, à l'intérieur de vous, a vraiment faim et que vous aurez intégré cet exercice à vos habitudes quotidiennes, alors vous serez en mesure de prendre chaque fois une décision éclairée, à savoir si vous devriez manger ou non. La faim de l'estomac et celle des cellules ne peuvent être satisfaites que par de la nourriture ou des boissons ; en revanche, il existe bien des façons de satisfaire les autres sortes de faim.*"

La pratique pas à pas

La pleine conscience est un outil précieux qui peut être utilisé à tous les repas, assure Constance De Keyzer. *"Au début, il va falloir s'exercer. Mais ensuite, cela devient naturel. Je conseille de commencer avec un premier aliment, peu importe lequel afin d'observer ce qu'il se passe en vous. L'idée n'est pas de faire de cette pratique une punition pour se restreindre de manger quelque chose. Si vous choisissez un aliment sucré par exemple, le but est d'apprendre à prendre son temps et le savourer dans les moindres détails."*

La pratique de l'alimentation en pleine conscience ne doit pas devenir une injonction de plus, confirme Jan Chozen Bay, qui conseille de commencer par de petits pas, en prenant son thé le matin par exemple. "*Prenez un moment pour contempler la couleur du thé, pour vous imprégner de son parfum. (…) Ce court moment de conscience peut sembler un événement sans importance, mais ne sous-estimez pas la puissance de la pleine conscience.*"

(1) "Manger en pleine conscience", Jan Chozen-Bays, Les Arenes Eds, 2019

(2) "Le régime méditerranéen, le meilleur des régimes", Joëlle Delvaux, *En Marche*, 2 juin 2021

Quelques conseils

- S'assoir à table et se déconnecter de tous les écrans.
- Manger pendant au moins 20 minutes pour laisser le temps au cerveau de reconnaitre la sensation de satiété.
- Bien mastiquer, surtout lorsqu'on a la sensation d'être affamé.
- Manger quand on a faim et pas selon un horaire ou pour suivre les autres.
- Utiliser tous ses sens pour déguster un repas.
- Se faire du bien autrement qu'en mangeant pour rassasier les autres faims du corps.

Votre exercice

Diététicienne, Constance De Keyzer utilise cet outil dans sa pratique professionnelle. Elle détaille, étape par étape, comment manger un morceau de chocolat en pleine conscience. Cet exercice peut être réalisé avec tout autre aliment.

1. S'installer à table.
2. Prendre une ou plusieurs grandes inspirations les yeux fermés.
3. Ouvrir les yeux pour apprécier la pièce dans laquelle on se trouve.
4. Observer le morceau de chocolat sous différents angles, voir ce qu'il nous évoque, ses couleurs, ce qui le compose.
5. L'approcher du nez et le renifler pour en percevoir l'odeur.
6. Le diviser en quelques morceaux et en mettre un dans la bouche. Le laisser sur la langue, observer ce qu'on perçoit en termes de texture.
7. Le croquer en le gardant en bouche le plus longtemps possible pour se focaliser sur ses sensations.
8. L'avaler.
9. Se concentrer sur les saveurs restant en bouche. Prendre le temps de savourer ce moment et se dire "Qu'est-ce que c'était bon!"
10. Si on en a envie, reprendre un autre morceau.

Le plaisir de se remettre au sport

Même si on sait que bouger est bon pour la santé, il n'est pas facile pour tout le monde de mettre ce conseil en pratique. Pourtant, reprendre une activité physique adaptée est faisable à tout âge. Et il est même possible d'y prendre plaisir.

Texte : Sandrine Cosentino

Véronique ne trouvait aucune activité sportive assez diversifiée pour répondre à ses besoins. Joséphine avait l'impression que le sport n'était vraiment pas fait pour elle. Djibril préférait rester assis des heures dans son canapé. Avec plusieurs kilos en trop, Pieter n'imaginait pas qu'il soit possible de retrouver la forme. Ces justifications sont invoquées par de nombreuses personnes pour ne pas se remettre au sport. Mais en osant dépasser ses appréhensions pour se (re)mettre en mouvement à son rythme, il est possible d'en retirer de nombreux bénéfices, pour la santé et plus si affinités.

Le corps possède la qualité de pouvoir se remettre à fonctionner à tout âge.

La balance entre efforts et bénéfices

Le Dr Thierry Muller, cardiologue aux Cliniques universitaires Saint-Luc, a étudié les bienfaits de l'activité physique sur la santé (1) : *"L'activité physique et/ou sportive est bénéfique à tout âge. Elle diminue la mortalité globale (...), augmente l'espérance de vie et réduit le risque cardio-vasculaire. Elle joue un rôle déterminant dans la prévention du diabète de type 2 et dans l'apparition du cancer du côlon et du sein."* Le Dr Maxime Valet, spécialiste en Sciences de la motricité à l'UCLouvain, rappelle que notre corps reste fondamentalement conçu pour se mouvoir (2). *"S'il ne bouge pas assez, il se désadapte au mouvement. Ce qui provoque des problèmes à court, moyen et long terme, notamment sur l'appareil locomoteur."* De nombreuses études attestent également des effets positifs de l'exercice physique sur l'activité cérébrale et la santé mentale (3).

Malgré ces effets prouvés, se remettre en mouvement reste un défi pour une grande partie de la population. En Belgique, en 2018, moins d'un tiers (30 %) de la population adulte répondait aux recommandations de l'OMS de consacrer au moins 150 minutes par semaine à une activité physique d'intensité modérée (4).

La motivation repose sur des processus décisionnels complexes. Notre cerveau compare l'importance de l'effort à fournir aux bénéfices rapportés. Mais cette balance peut être tronquée par des biais cognitifs (croyances ou idées reçues). Les efforts peuvent être surévalués ou les bienfaits sous-estimés. *"La quantité d'effort à fournir et le temps qu'il faut attendre pour obtenir ces bénéfices, ainsi que les biais cognitifs de distorsion des croyances, diminuent de manière drastique la valeur subjective attribuée aux bienfaits de l'activité physique"*, détaille Boris Cheval, doctorant en neuropsychologie de l'activité physique, dans *The Conversation* (5).

Progressivité et régularité

"Pourtant, le corps possède cette qualité exceptionnelle de pouvoir se remettre à fonctionner à tout âge, pourvu que la reprise soit bien encadrée", insiste Roger Igo, formateur Je cours pour ma forme (JCPMF). Benoît Massart, coordinateur de l'asbl énéoSport, le constate également : *"Personne n'est trop vieux pour commencer une activité physique."* En reprenant le sport en douceur et en suivant quelques règles de base, tout le monde peut retrouver la forme.

La progressivité est le maitre-mot ! Le sport pratiqué de manière trop intensive comporte des risques de blessures et peut parfois évincer les bénéfices. De façon générale, il est recommandé de commencer par deux ou trois séances de courte durée sur la semaine plutôt que de consacrer deux heures consécutives d'entrainement dès la reprise. *"Il est également préférable de commencer par élever le nombre de séances, puis d'augmenter la durée avant d'élever l'intensité de l'entrainement"*, conseille Laurent Grélot, docteur en physiologie, dans *The Conversation* (6). L'auteur insiste également sur l'importance de soigner la phase de récupération, de ne pas négliger le sommeil et d'être attentif à bien s'alimenter et s'hydrater. La régularité est également importante pour progresser. *"Les séances légères et fréquentes sont à privilégier aux séances lourdes en charge de travail et très espacées."*

Après une longue période de sédentarité, il peut être conseillé de vérifier avec son médecin si l'activité envisagée est adaptée à son état de santé. Dans le cas de personnes souffrant d'une affection de longue durée, le médecin peut également prescrire de l'activité physique encadrée par un coaching sportif adapté : c'est le "sport sur ordonnance" (7).

Je m'y (re)mets ! Mais que choisir ?

Bien choisir l'activité est essentiel pour rester motivé. *"Cela vaut vraiment la peine de se questionner au départ sur les activités sportives qu'on aime en testant différents sports"*, conseille Benoît Massart d'énéoSport.

Les séances légères et fréquentes sont à privilégier aux séances lourdes et espacées.

Le projet pilote des Maisons Sport bien-être de l'Adeps, l'administration générale du sport de la Fédération Wallonie-Bruxelles, vient d'être mis en place pour permettre d'orienter les personnes vers un sport adapté à leurs besoins et leurs habitudes. *"Nous proposons des tests physiques pour évaluer l'endurance, la force, la coordination, la vitesse, la souplesse et analysons les habitudes de vie des participants afin de leur présenter des pratiques avec lesquelles ils auront plus d'affinités"*, explique Yvan Luyten, directeur de l'Adeps.

La dimension collective du sport peut aussi jouer sur la motivation. *"L'impact social de l'activité va parfois au-delà de l'impact physique personnel que les membres peuvent en tirer"*, constate Benoît Massart dans les groupes énéoSport. Pratiquer une activité avec un ou une amie est aussi un bon moyen de se motiver mutuellement.

Du côté de l'Adeps comme d'énéoSport, on regrette que l'offre sportive en Fédération Wallonie-Bruxelles soit encore trop centrée sur la compétition plutôt que le loisir. Pour chausser ses baskets de manière durable, un seul conseil pour Roger Igo de JCPMF : *"Il est indispensable de retrouver le plaisir de l'activité physique dans son plus pur aspect santé et loisir !"*

(1) L'activité physique, c'est bon pour La santé : évidences cliniques", Thierry Muller, Louvain médical, octobre 2015

(2) Un corps fait pour bouger !", Candice Leblanc, *En Marche* n°1678, 2 septembre 2021

(3) Bouger pour un moral et un cerveau au top !", Candice Leblanc, *En Marche* n°1676, 1er juillet 2021

(4) Chiffres extraits du site **belgiqueenbonnesante.be**

(5) Pourquoi mettre en avant ses bénéfices pour la santé ne suffit pas à promouvoir une activité physique régulière", Boris Cheval et al., *The Conversation*, 30 novembre 2022

(6) Comment bien se remettre au sport sans blessure ni fatigue", Laurent Grélot, *The Conversation*, 15 août 2021

(7) Pour en savoir plus sur le sport sur ordonnance, retrouvez l'article "Du sport sur ordonnance" dans le journal n°1624 du 7 mars 2019 ou sur **enmarche.be/sport-sur-ordonnance**

Centre de conseil du sport de Bruxelles

Le CCS accompagne et conseille toute personne dans ses démarches liées au sport. En fonction du profil et des attentes de la personne, le Centre de conseil du sport l'orientera vers la Maison Sport bien-être qui répondra le mieux à ses besoins.

02 344 06 03 • sport-adeps.be

Maisons Sport bien-être

Les Maisons Sport bien-être® sont des structures pluridisciplinaires (médicales, sportives et sociales) accueillant toute personne souhaitant bénéficier d'un accompagnement sur mesure pour (re) commencer une activité physique. L'inscription de 50 € couvre les tests physiques et le suivi pendant un an.

sport-adeps.be > Les Centres de conseil du sport > Les Maisons Sport bien-être

ÉnéoSport

L'asbl propose une multitude d'activités sportives, spécialement conçues pour les plus de 50 ans.

Une journée sportive multisports sera organisée au Centre sportif de la Forêt de Soignes le mardi 10 octobre afin de tester différents sports dans le cadre de la quinzaine Aînergie 2023. Prix : 5 € (15 € avec le lunch) • Inscription obligatoire

02 501 58 13 • eneosport.be • quinzaineainergie.be

Sessions Je cours pour ma forme

À partir du 18 septembre, les sessions MC Je cours pour ma forme reprennent un peu partout en Wallonie et à Bruxelles avec des programmes progressifs de 12 semaines adaptés à tous les niveaux (0-5 km, 5-10 km et +10 km).

Inscriptions : mc.be/jcpmf

De la marche oui… mais active !

Dès le 7 octobre, la MC organise, en Wallonie et à Bruxelles, des sessions de marche active pour améliorer sa condition physique dans une ambiance conviviale et décontractée. Trois niveaux sont proposés : remise à la marche, débutant et initié.

Inscriptions : mc.be/marche-active

Agenda

Conférence-atelier : cancer et alimentation

La MC et le Comité du relais pour la vie de Bruxelles-ULB vous donnent rendez-vous pour démêler le vrai du faux en matière de cancer et de nutrition.

La conférence sera suivie d'un atelier cuisine et dégustation.

Date : le **mardi 12 septembre** de 18h30 à 20h30

Lieu : Fondation contre le Cancer,
Chaussée de Louvain 479 à Schaerbeek

Gratuit

Inscription : mc.be/agenda
02 501 55 69 (du lundi au jeudi, de 9h à 12h)

Relais pour la vie

Rejoignez l'équipe MC et soutenez avec nous la recherche contre le cancer en marchant ou en courant à nos côtés les samedi 7 et dimanche 8 octobre. Un événement solidaire, sportif et festif !

Profitez aussi d'animations pour les enfants organisées par Ocarina, de marches encadrées par Altéo, d'une initiation au fitness organisée par énéoSport...

Dates : du **samedi 7 octobre** 15h au **dimanche 8 octobre** 15h

Lieu : ULB, site Solbosch, avenue Paul Héger 22 à Ixelles

mc.be/relaispourlavie
02 501 55 69 (du lundi au jeudi, de 9h à 12h)

Atelier : découvrez votre dossier e-santé

Savez-vous comment accéder à votre dossier de santé numérique et ce que vous pouvez y trouver ?

Le groupe d'aidants numériques d'Altéo, en collaboration avec l'asbl Premier Contact, vous expliquera comment et pourquoi il est intéressant d'y faire un tour.

Date : le **mardi 26 septembre** de 14h15 à 16h30 (accueil à partir de 14h)

Lieu : Antenne de quartier,
rue Tazieaux 47 à Molenbeek
(proche du Métro Étangs noirs)

Inscription :
02 501 58 76
michel.cormond@mc.be

Webinaire : préparer l'arrivée de votre bébé

La MC, l'ONE et l'Agence wallonne pour la sécurité routière vous outilleront sur de nombreux aspects de votre nouvelle vie de jeunes parents : démarches administratives (repos de maternité, écartement, congé de naissance, assurances, etc.), avantages et services à votre disposition, soins à apporter au bébé durant ses premiers jours de vie, sécurité en voiture...

Date : le **lundi 16 octobre** à 19h30

Gratuit

Inscription :
mc.be/agenda-parents

ALTÉO

Le Pélican : plus qu'un club de natation !

Deux mercredis par mois, un groupe composé de personnes valides et handicapées se rend à la piscine de Woluwe-Saint-Pierre pour faire un peu de sport et se détendre.

Les nageuses et les nageurs sont invités à évoluer et à se dépasser, sans viser la performance à tout prix. Pendant les séances, la sécurité est assurée par la présence permanente de maîtres-nageurs et l'accès dans l'eau est rendu possible grâce à un portique hydraulique.

Appel à volontaires

Le Pélican cherche des volontaires pour accompagner les nageurs et permettre à chacun d'évoluer en toute confiance.

Horaire : 2 mercredis par mois, entre 11h15 et 13h

Lieu : Sportcity, avenue Salomé 2 à 1150 Bruxelles

02 501 58 76
michel.cormond@mc.be

Enquête : proches en santé mentale

Un de vos proches souffre d'un trouble psychique ? Partagez votre expérience avec la Plateforme bruxelloise pour la santé mentale.

Cette enquête en ligne a pour objectif de mieux comprendre vos besoins et préoccupations afin de rédiger un plaidoyer à destination des politiques et de développer des ressources et des programmes de soutien plus efficaces.

Enquête anonyme,
de 5 à 10 minutes.

platformbxl.brussels

SEMAINE DES AIDANTS PROCHES

Forum aidants proches MC

Vous aidez régulièrement un proche qui est en perte d'autonomie suite à un accident, une maladie, à cause de son âge ou d'un handicap ? Ceci vous concerne !

À l'occasion de la Semaine des aidants proches, la MC et ses partenaires vous donnent rendez-vous pour découvrir, au travers d'ateliers, les aides et dispositifs qui existent pour vous soutenir au quotidien dans votre mission d'aidant.

Vous aurez aussi l'occasion de prendre du temps pour vous, de participer à une activité de relaxation sonore, de rencontrer d'autres aidants proches et de partager vos attentes et besoins auprès de professionnels. C'est votre journée !

- **Le statut de l'aidant proche (Service social MC)**
  Comment demander le statut ? Quels sont mes droits ? En quoi le service social de la MC peut m'aider dans mon quotidien ?
- **La télévigilance en constante évolution (Vitatel)**
  Découvrez les différents systèmes de télévigilance et leurs évolutions : pilulier intelligent, télévigilance mobile...
- **Des aides pour rester à domicile ou se déplacer (Qualias/Proximité Santé)**
  Découvrez les aides à la mobilité et le matériel pour aménager votre domicile.
- **Un service conseil pour l'adaptation du domicile (Solival)**
  Des conseils sur-mesure pour aménager le domicile d'une personne en perte d'autonomie.
- **Aide et soins à domicile : rencontre avec les équipes de terrain (ASD)**
  Tout savoir sur le rôle des aides familiales, des infirmières et infirmiers à domicile ou du service de coordination.
- **Atelier "bain sonore" (Similes Bruxelles)**
  Prenez un moment rien que pour vous et plongez dans un état de profonde relaxation, bercé par des sons et vibrations.

Date : le **mardi 3 octobre** de 13h30 à 17h30

Lieu : Espace Malibran, rue Malibran 49-51 à Ixelles

Gratuit

Ouvert à tous - accès PMR

Inscription :
mc.be/agenda • 0473 54 37 28

FORMATION JEUNES

Et si votre ado se formait à l'animation ?

Vous avez peut-être déjà entendu parler des vacances d'Ocarina, l'organisation de jeunesse partenaire de la MC... Et si votre ado encadrait à son tour des enfants et jeunes en plaine ou séjour ? Ocarina organise une formation à l'animation dès l'âge de 16 ans.

La formation est l'occasion de découvrir la vie de groupe, de développer sa créativité et son sens critique. Votre ado y apprendra aussi à développer des animations de qualité grâce au partage d'expériences avec les autres animateurs volontaires.

Un brevet à la clé !

La formation donne accès à un brevet d'animateur de Centre de vacances reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Cette expérience permet de développer et valoriser une multitude de compétences qui seront utiles à votre ado dans sa future vie professionnelle.

Une formation sur deux ans

Voici le planning de la première année :

- du **dimanche 29 octobre** au **dimanche 5 novembre**: formation théorique en résidentiel,
- du **vendredi 2** au **dimanche 4 février 2024** : formation théorique en résidentiel,
- durant les vacances d'**été 2024** : stage de 2 semaines.

Inscription :
ocarina.be/les-formations
bruxelles@ocarina.be • 02 501 58 20

INFOS MUTUALITÉ

Nouvelle agence MC Colignon !

Les travaux de rénovation de votre agence située rue Royale Ste-Marie 200 à Schaerbeek touchent à leur fin.

Dès le lundi 18 septembre, nous aurons le plaisir de vous accueillir dans un lieu plus spacieux, lumineux et confortable.

Veuillez noter que les **jeudi 14** et **vendredi 15 septembre**, l'agence sera exceptionnellement **fermée** pour finaliser l'installation des nouveaux bureaux.

Leur histoire est peut être la vôtre,
découvrez notre podcast
sur enmarche.be
et les plateformes d'écoute
inspirations
podcast
en marche
MUTUALITE CHRETIENNE