MC. Avec vous pour la vie.

en Marche

Mensuel
N°1721
DEC 2023

Dossier

Portraits de familles : au-delà des clichés

Volontariat
S'engager pour faire et se faire du bien

Bien-être
Se soigner par le froid

Psychologie
Quand le chien apporte un soutien émotionnel

Éditorial

La santé, un écosystème à cultiver

La Coalition santé, dont la MC fait partie, lance sa campagne #VivreMieux. À la veille de l'année électorale 2024, mutualités, syndicats, organisations de santé et associations de lutte contre la pauvreté se mobilisent pour sortir la politique d'une vision purement curative de la santé.

Pour de nombreux citoyens, notre système de sécurité sociale est une source de fierté, une sorte de spécialité belge que nombre de pays nous envient, un peu comme les frites ou le chocolat. Et pourtant, des questions et des débats sont initiés dans différents cénacles structurés ou espaces médiatiques... On entend que les coûts sont insoutenables, qu'il faut restreindre la couverture sociale, remettre rapidement les chômeurs et les malades au travail, limiter les droits à la pension... Ces politiques commettent l'erreur de se concentrer sur les symptômes – les coûts qu'il faut réduire à tout prix – là où nous devrions interroger d'abord et avant tout les causes qui font que les recours aux soins s'accroissent.

Activer et sanctionner ne peut pas être la seule réponse au défi budgétaire. Nous devons penser et organiser la santé avant que les personnes ne tombent malades. Au sein des pays de l'OCDE, la Belgique se classe en queue de peloton (à la 24e place sur 27 !), en matière d'investissement dans les politiques de promotion de la santé et de prévention des maladies.

Selon l'OMS, 60 % des facteurs qui influencent notre santé ne sont liés ni à nos dispositions biologiques ni au système de soins, mais à notre environnement de vie. Une étude menée par la MC en 2022 dressait ce constat alarmant : les personnes vivant dans les quartiers pauvres ont 80 % de plus de risques de mourir dans l'année – toutes causes de santé confondues – que celles vivant dans les quartiers les plus riches ! Difficultés d'accès à l'emploi, détérioration des conditions de travail, exposition aux crises du logement et de l'environnement, délitement du lien social, inégalités de genre, etc. sont autant d'éléments qui pèsent lourd sur la santé. Les choix politiques de chaque gouvernement et de chaque ministre doivent être pensés à la lumière de ce constat.

Changer de paradigme

Fondé sur les valeurs d'universalité et de solidarité, notre système de soins de santé est un héritage précieux de notre histoire sociale. Néanmoins, il est aussi perfectible et fragile. Nous ne pouvons pas accepter qu'aujourd'hui, en Belgique, des familles reportent encore des soins pour des questions matérielles. L'accès aux soins de santé n'est toujours pas garanti de manière équitable, que ce soit pour des raisons financières, mais aussi géographiques, culturelles, liées à des discriminations de genre, au handicap, etc. Et la pénurie de soignants est une menace de plus pour l'accessibilité des soins que nous devons prendre très au sérieux.

Face à ces constats, la Coalition santé revendique que l'État joue pleinement son rôle de régulateur et de protecteur pour renforcer l'accès aux soins. Il faut redonner aux métiers de l'aide et du soin leur attractivité et investir dans la promotion de la santé. Mais, plus encore, il nous faut changer de paradigme pour mettre la santé au cœur de notre modèle de société, la considérer comme le fruit de tout un écosystème désiré et voulu collectivement. Avec des objectifs de santé publique clairement définis pour mobiliser la société civile et les pouvoirs publics.

Le livre blanc et les 30 propositions de la Coalition santé sont à découvrir sur coalitionsante.be/vivremieux

Alexandre Verhamme - Directeur général de la MC

Activer et sanctionner ne peut pas être la seule réponse au défi budgétaire. Nous devons penser et organiser la santé avant que les personnes ne tombent malades.

Sommaire

08
Dossier
Portraits de familles : au-delà des clichés.

21
Science à la belge
Contraception : un test prédit le risque de thromboses.

20
Culture
Le son au secours du climat.

Échos de l'actu 04
Tour d'horizon de la planète santé.

Dossier 08
Comment les familles d'aujourd'hui évoluent au sein de la société.

Précarité 14
Le tarif téléphonique social : pour qui ?

Travail 15
Être conjoint aidant d'un indépendant.

Droits du patient 16
Les aides en cas de maladie cœliaque.

Argent 17
Facture impayée : quels frais peuvent être demandés ?

Santé 18
Se soigner par le froid.

Culture 20
Le son au secours du climat.

Science à la belge 21
Contraception : un test pour prédire les thromboses.

Psychologie 22
Quand le chien apporte un soutien émotionnel.

Ma santé au quotidien 24
Faire du sport quand on est enceinte, c'est possible !

Bien-être 26
Le CBD, la nouvelle panacée ?

Volontariat 28
S'engager pour faire et se faire du bien.

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

en Marche

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

Editeur responsable : Alexandre Verhamme, 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, Axel Merlin.
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

Actualités

Des soins appropriés pour les enfants en obésité

Les enfants et adolescents atteints d'obésité peuvent bénéficier d'un plan de traitement individuel adapté à leur âge et leurs besoins. Les soins sont entièrement pris en charge par l'assurance soins de santé obligatoire.

En Belgique, près de 6 % des enfants et adolescents sont considérés comme obèses, ce qui impacte fortement leur qualité de vie actuelle comme future. Cette maladie chronique dans laquelle interviennent des facteurs physiques, sociaux et psychologiques nécessite des soins appropriés et financièrement abordables. C'est la raison pour laquelle un "trajet de soins obésité infantile" a été instauré le 1er décembre. Ce trajet mobilisera des dispensateurs de soins de différentes disciplines (pédiatre, diététicien, psychologue, kinésithérapeute...) au sein de centres multidisciplinaires pédiatriques pour l'obésité (CMPO) intégrés à des hôpitaux. Dans un premier temps, la priorité sera donnée à la prise en charge de l'obésité infantile sévère.

L'enfant atteint d'obésité (1), âgé de 2 à 17 ans inclus, pourra être orienté vers un de ces centres multidisciplinaires par son médecin généraliste ou pédiatre, mais aussi par un médecin de l'ONE, d'un centre PMS, etc. Après examen, l'enfant pourra bénéficier d'un traitement et d'un accompagnement sur mesure en fonction de ses besoins.

Pour les consultations chez le médecin généraliste ou le pédiatre, le patient paiera son ticket modérateur (quote-part personnelle). Les consultations auprès des autres prestataires de soins du CMPO seront, quant à elles, entièrement prises en charge par l'assurance soins de santé obligatoire. Il n'y aura pas de ticket modérateur à payer.

(1) C'est l'indice de masse corporelle (IMC) qui permet d'évaluer la corpulence à partir du poids et de la taille. L'obésité est définie à partir d'un certain seuil d'IMC, variable selon l'âge et le sexe de l'enfant.

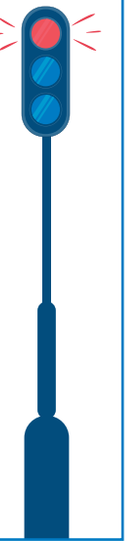
Écouter une relation mère-fille

Juliette Mogenet, autrice et rédactrice indépendante a récemment sorti une série documentaire en neuf épisodes dans son podcast "Comment j'ai retrouvé ma mère ?", produit par le magazine *Axelle* de Vie féminine et Brolmakers. Son point de départ : son rapport à la maternité en devenant mère et l'envie de comprendre l'évolution de son lien avec sa maman. Au fil de témoignages de mères, de chercheuses, de femmes ne souhaitant pas avoir d'enfants, etc. et sous forme d'enquête menée en duo avec Audrey Lise Mallet, Juliette Mogenet décortique et analyse la construction de la maternité dans nos sociétés et les violences systémiques auxquelles les femmes sont confrontées depuis des générations. Un podcast qui dessine des retrouvailles entre une mère et sa fille, où le récit intime rapproche les individus d'enjeux sociétaux.

Pour écouter le documentaire, rendez-vous sur les plateformes d'écoute de podcasts.

10,4/20

C'est le score que les piétons belges donnent à leurs conditions de déplacement, selon le premier baromètre piéton de Belgique. Et c'est à Bruxelles que l'on "trébuche" le plus souvent. 70 % des répondants de l'enquête pensent que l'espace public est inadéquat aux déplacements à pied, avec une poussette, accompagné d'enfants, pour les personnes âgées et à mobilité réduite. Par ailleurs, 64 % des femmes ne se sentent pas en sécurité la nuit et adaptent leur chemin contre 49 % des hommes.



Élections 2024 : pour des programmes clairs

Altéo lance une campagne sur l'accessibilité des programmes et des processus électoraux.
Le mouvement social de personnes malades, valides et handicapées a récemment sondé son public : 36 % des répondants ont exprimés des difficultés pour voter ! "*Un langage peu clair, un accès difficile à l'information, des réactions négatives et/ ou des préjugés de certaines personnes, le manque de temps ou de ressources pour préparer l'électeur et des conditions de vote pas toujours adaptées, rendent le vote considérablement difficile*", dénonçait Unia dans un rapport en 2019.

Altéo veut sensibiliser les politiques à l'importance de rendre leurs programme accessibles. Des outils sont aussi mis à disposition pour aider les citoyens et les citoyennes à exercer leur vote en pleine conscience. Une brochure rédigée dans un langage clair sur le système politique belge est distribuée dans les antennes régionales d'Altéo. En partenariat avec Inclusion et Esensa, une conférence, "Le vote pour tous : entre droits et choix" est gratuitement proposée ce 9 décembre de 10h30 à 12h30 à Créagora (rue de Fernelmont 40 à 5020 Namur) pour outiller les proches qui accompagnent des personnes en situation de handicap et de maladie.

Renseignements et inscriptions :
02 246 42 26 • info@alteoasbl.be • **alteoasbl.be**

Les prestations sociales indexées au 1er novembre

L'indice-pivot qui mesure l'augmentation des prix à la consommation a été atteint fin octobre. Dès lors, pour éviter que le pouvoir d'achat ne soit trop fortement érodé par l'inflation, les prestations sociales et les pensions ont été indexées de 2 % en novembre. Les salaires dans le secteur public suivent cette indexation d'un mois. Ils sont donc indexés de 2 % en décembre. Dans le secteur privé, les modalités de l'indexation des salaires varient selon les branches d'activités. Le plus souvent, c'est une fois par an, soit en janvier soit en juillet. La dernière indexation des prestations sociales datait de décembre 2022.

The Extraordinary Film Festival : le palmarès

Pour sa 7e édition, The Extraordinary Film Festival a été un succès, tant par la qualité des films proposés que par une fréquentation toujours en croissance. De nombreux prix sont attribués aux courts et longs métrages proposant une image positive de la personne en situation de handicap.

Le **prix CAP48**

- "La danse des béquilles" de Yoro Niang

À Dakar, Penda a un rêve : intégrer une troupe de danse, munie de ses béquilles.

Le **grand prix du Jury,** présidé par Philippe Croizon, deux longs métrages ex aequo

- *"The blind man who did not want to see Titanic"* de Teemu Nikki. Il raconte le périple de Jaakko, devenu aveugle à cause d'une sclérose en plaques, pour rejoindre Sirpa.
- *"All that remains to be seen"* de Julie Bezerra Madsen. Il nous plonge dans la vie de Silas, 6 ans et de sa mère Christina. Le petit garçon a hérité de la maladie oculaire de sa mère qui le rend progressivement aveugle.

Les **prix RTBF**

- Le court métrage "Son visage" de Caroline et Eric Du Potet (voir *En Marche* n° 1719 d'octobre, p. 22).
- Le long métrage "Autisme : le petit chasseur de fantômes" de Laurent Kouchner. Tom, 11 ans, présente des troubles du spectre autistique. Il ne rêve que d'une chose, devenir chasseur de fantômes professionnel en ayant sa chaine YouTube.

Ces films bénéficieront d'une diffusion sur les antennes de la RTBF.

Le **prix du public** long métrage

- *"En mis zapatos"* de Pedro Morato (voir *En Marche* n° 1719 d'octobre, p. 22).

Retrouvez le palmarès complet sur **teff.be.**

Trop d'enfants pauvres en Belgique

La campagne *Viva for Life* de la RTBF et Cap48 réitèrent pour la 11e année leur appel aux dons en cette fin d'année. Du 17 au 23 décembre, le cube de verre qui abritera un marathon radio de 144 heures s'installera à Bertrix. Objectif : financer des associations qui accompagnent les enfants et leur famille vivant sous le seuil de pauvreté.

Une récente étude de la Fondation Roi Baudouin (1) rappelle à quel point la situation reste préoccupante à cet égard : 12,8 % des enfants manquent quotidiennement d'éléments essentiels à un développement sain et équilibré, définis par l'Union européenne (UE). Parmi eux, l'accès à une alimentation riche en fruits et légumes ou encore à un logement correctement chauffé. La Belgique fait figure de mauvaise élève au niveau européen, relève la Fondation, bien que des disparités régionales existent. L'étude a été présentée aux décideurs politiques en vue de la nouvelle présidence de la Belgique à l'UE pour 2024.

(1) "Pauvreté des enfants : de nouveaux angles d'analyse", kbs-frb.be, octobre 2023

agir.vivaforlife.be

L'autorisation du glyphosate renouvelée pour 10 ans

L'agrément du fameux herbicide, controversé pour ses effets sur la santé et la biodiversité, sera finalement prolongé de dix ans. Une décision de la Commission européenne, qui survient suite à l'échec des États membres à dégager une majorité suffisante pour ou contre son renouvellement. La Belgique, ainsi que d'autres pays tels que les Pays-Bas, la France et l'Allemagne, se sont à nouveau abstenus.

Dans le cadre de ce vote, près de 300 scientifiques belges et néerlandais avaient appelé leurs gouvernements à voter contre, rappelant que rien ne permet de conclure que le glyphosate est sans danger. Ils dénonçaient notamment que les évaluations des risques, réalisées par l'Agence européenne de sécurité des aliments (EFSA), se basent principalement sur des études issues de l'industrie et ne prennent pas assez en compte les recherches indépendantes et récentes...

Le statut BIM bientôt automatisé pour les isolés

Le Comité de l'assurance de l'Inami a récemment donné son feu vert projet d'arrêté royal rendant automatique la reconnaissance du statut BIM pour les isolés ou les personnes vivant seules avec un parent, un enfant, un frère ou une sœur. Les publics visés, plus vulnérables financièrement, ne devront plus réaliser la première démarche de la procédure, qui sera désormais automatique.

La mesure, qui doit encore être approuvée par la Chambre, devrait rendre plus accessible l'intervention majorée, mécanisme qui permet sous certaines conditions de payer moins cher pour les soins de santé.

Concrètement, *"si nous avons certains signaux, comme une incapacité ou un chômage depuis trois mois, nous examinons alors si les autres critères sont remplis pour le droit au BIM"*, précise Claude Rolin, Président *ad interim* de la MC. La situation financière des personnes concernées sera examinée via les bases de données pour vérifier si elles n'ont pas d'autres revenus que leurs prestations. *"Dans ce cas, nous pourrons accorder automatiquement l'intervention majorée. Ainsi, les membres n'auront plus de démarche à entreprendre pour démontrer qu'ils rentrent dans les critères pour bénéficier du statut."* Pour la MC, cette simplification administrative permettra d'œuvrer à une meilleure accessibilité des soins et ainsi lutter contre leur éventuel report. Elle espère voir le groupe cible concerné bientôt élargi.

Un membre de la MC sur cinq (20,38 %) a actuellement droit à l'intervention majorée, qui permet également de débourser moins pour utiliser les transports en commun ou d'être éligible au tarif social de l'énergie, entre autres.

"Quelle qu'en soit la cause, personne ne choisit d'être atteint d'un cancer du poumon."

Johan Thibo,
président de l'association de patients Prolong

Prolong lance une campagne visant à lever le tabou autour du cancer du poumon. Un tiers des Belges estiment en effet que les 9.000 personnes atteintes chaque année chez nous par la maladie sont responsables de leur condition, selon un récent sondage iVox. Si le tabac augmente grandement le risque d'être atteint de ce cancer, certains malades n'ont jamais fumé ou pas depuis très longtemps, rappelle l'association.

Coqueluche : tous vaccinés pour protéger les bébés

Depuis juillet, une augmentation des cas de coqueluche est observée en Belgique, alerte le Collège de médecine générale. Une maladie dangereuse pour les nourrissons…

Malgré la vaccination, la coqueluche est en recrudescence depuis deux décennies. Après un recul pendant la pandémie, la tendance est à nouveau à la hausse depuis 2022. Si elle est bénigne pour les adultes, cette maladie infectieuse peut s'avérer mortelle pour les nourrissons, qui ne commencent la vaccination qu'à deux mois. Depuis 2010 en Belgique, on recense chaque année 1 à 5 décès de bébés qui y sont liés.

Pour protéger les bébés non immunisés, il est important que le reste de la population soit en ordre de vaccination et de rappel, afin que la maladie circule le moins possible…

Qu'est-ce qui est recommandé ?*

- Chez le nourrisson, une vaccination à 2, 3, 4 et 15 mois
- Chez l'enfant, un rappel à 7-8 ans (auparavant administrée à 5-6 ans)
- Chez l'adolescent, un rappel à 15-16 ans
- Chez l'adulte, un rappel tous les dix ans
- Chez la femme enceinte, un rappel en fin de 2e trimestre afin de transmettre des anticorps au bébé pour ses premiers mois de vie. Si cela n'a pas été fait, la vaccination de l'entourage du nouveau-né est recommandée.

*Source : **vaccination-info.be**

Un collègue élu meilleur cyber expert de Belgique !

À l'occasion du mois européen de la cybersécurité, Telenet Business organisait pour la deuxième année consécutive un concours en ligne permettant aux informaticiens de tout le pays de tester leurs connaissances en la matière. Thomas Vanduren, notre collègue de l'équipe de sécurité informatique, y a surpassé 145 spécialistes de l'informatique, hackers et autres professionnels de la cybercriminalité. Pour les organisateurs, ce concours a pour objectif de sensibiliser les entreprises aux enjeux de la sécurité informatique ainsi que de valoriser les métiers en lien.

FAMILLES

Ce que la photo de famille nous révèle

Reflet de son époque, la photographie de famille s'est affranchie d'une série de normes. Elle n'en obéit pas moins à de nouveaux codes, dont celui d'afficher sa réussite affective.

Texte : Sandrine Warsztacki

Le regard solennel, presque dur, elle pose une main gantée de blanc sur l'épaule de son époux. Dans le studio, le photographe a fait asseoir le patriarche sur une chaise richement sculptée. Les enfants, peignés avec soin et vêtus de costumes sombres, encadrent le couple parental. Surtout, personne ne sourit… Nous avons toutes et tous en tête ces images sépia d'aïeux endimanchés, prises vers les années 30. Peut-être avons-nous même la chance d'en posséder quelques-unes, précieusement rangées dans un album. *"Aux origines étaient raideur et fierté, la famille est une institution et elle se donne à voir. La photo sanctionne la réussite, une harmonie entre soi et la société"*, commente Emmanuel Gratton, psychologue, sociologue et co-auteur de "Photographies de familles contemporaines" (1). Des photos bien différentes des clichés joyeusement bordéliques qui s'affichent désormais sur les écrans de nos smartphones et les portes de nos frigos : des bambins qui se roulent dans le sable, papy et mamy en cuistax, la bouille du petit dernier toute barbouillée de glace...

De la "photo pose" à la "photo mouvement", l'arrivée du numérique a joué un rôle considérable dans cette évolution. La pellicule n'est plus comptée. La photographie s'est démocratisée. Tout le monde peut jouer au photographe amateur, même les enfants qui apprennent parfois plus vite que leurs aînés à utiliser l'app' caméra du téléphone... À l'image de la société, la cadence des photographies s'est accélérée. Elle n'est plus un acte mûrement réfléchi, réservé aux grandes occasions. Elle est entrée dans nos vies intimes, qu'elle documente de manière quasi compulsive.

Des liens plus horizontaux

Au-delà des mutations technologiques, *"les photos révèlent mieux que les longs discours combien la famille s'est transformée"*, relève le sociologue Jean-Pierre Kaufman dans "Un siècle de photos de familles" (2). Jadis les photos obéissaient à des mises en scène codifiées : les femmes aux côtés de leur mari, les enfants sagement positionnés autour des parents, les aînés au milieu, les aïeux veillant sur tout ce petit monde en arrière-plan…

La photo contemporaine révèle des relations plus horizontales, analyse Emmanuel Gratton : *"On assiste à une égalisation des relations au sein des familles, entre les enfants et les parents, entre les multiples générations, entre les hommes et les femmes, même si le modèle de l'autorité paternelle et de l'amour maternel perdure."* Et, si les mères semblent moins présentes sur les clichés d'aujourd'hui, poursuit le sociologue, c'est en grande partie parce qu'elles sont passées de l'autre côté de l'objectif. *"Avant, c'était souvent le rôle des pères de prendre les photos et celui des mères de les ranger, les trier et faire les albums. Cette répartition ne se retrouve plus chez les plus jeunes générations de manière si marquée."*

Un autre changement significatif, c'est la place centrale que les enfants occupent désormais sur l'image. *"Avant c'était la photo de mariage qui marquait symboliquement la naissance de la famille, aujourd'hui c'est plutôt l'album du premier enfant."* Le néologisme anglais *sharenting*, contraction de *share* (partager) et de *parenting* (parentalité), forgé pour désigner la tendance de certains parents d'exposer leurs chérubins à tout bout de champ sur les réseaux sociaux illustre bien la tendance. *"La famille ne vénère plus ses ancêtres, mais adore ses enfants,* résume Emmanuel Gratton. *Plus largement, la place de l'enfant a considérablement évolué dans notre société, il n'est plus considéré comme un adulte en devenir, ni même une petite personne, mais un acteur à part entière."*

Un autre rapport au temps

Familles monoparentales, familles recomposées, familles homoparentales... La sociologie définit les familles d'aujourd'hui par leurs configurations. *"Mais à l'intérieur de chacune de ces familles, il y a des situations très diverses. Deux familles avec des configurations différentes peuvent parfois avoir plus en commun que des familles de la même 'configuration' "*, observe Emmanuel Gratton. Pour le sociologue, c'est davantage l'individu que la société qui définit désormais ce qui fait famille. *"Avant on héritait d'un album qui représentait le patrimoine familial. Aujourd'hui chacun compose en quelque sorte son petit album avec les liens qui sont significatifs de ce qu'est la famille à ses yeux."*

La photo est une manière de se raconter. L'objectif n'est plus de se conformer à une norme, mais au contraire de s'en émanciper. À l'heure du partage numérique, elle devient également une manière d'alimenter nos relations avec nos proches. Envoyer une photo, c'est aussi une façon de s'enquérir de l'autre, de donner des nouvelles, de rassurer, de rassembler, de converser… Au passage, la photographie se fait plus éphémère. Si les albums de famille et les tirages encadrés figurent encore en bonne position sur les rayons de nos étagères, une immense partie des photos que nous prenons n'aura d'autre destin, passé le moment fugace du partage sur les réseaux sociaux, que de finir dans l'obscurité d'un disque dur ou le *cloud* d'un serveur dématérialisé. La photo aurait-elle perdu sa vocation à immortaliser ? *"Conserver, c'est une manière d'inscrire l'ordre des générations dans le temps. La photo aujourd'hui s'inscrit davantage dans le temps présent. Ce rapport au temps est influencé par la technologie, comme par l'évolution des liens familiaux. "*

La photo aurait-elle perdu sa vocation à immortaliser ?

Photothérapie

Plus libre au premier regard, la photo de famille contemporaine n'en obéit pas moins à des nouveaux codes. En atteste la multitude de conseils que l'on peut trouver sur internet pour prendre les plus beaux *selfies*. Bonheurs pris sur le vif, instantanés d'une complicité partagée, petites joies du quotidien soigneusement sélectionnées pour être partagées à des cercles choisis… De la réussite sociale, la focale s'est déplacée vers la réussite affective : *"Le nouveau mythe est celui de la famille heureuse en toutes circonstances davantage que celui de la famille en ordre."*

Mais que la photo soit en couleur ou en noir et blanc, la famille ne peut évidemment pas se résumer à ces images trop lisses. Ainsi, certains thérapeutes utilisent la photographie comme un outil innovant dans leur travail d'analyse, que ce soit dans le cadre d'une relation thérapeutique individuelle ou de groupes de parole. Véritables archives sentimentales, elles agissent alors comme le révélateur d'un inconscient familial : la position ou la distance entre les personnages, l'omniprésence ou l'absence systématique d'un membre de la famille, les regards qui s'échangent, les secrets qui s'y trament en filigrane, les photos que l'on cache, celles qui sont devenues trop douloureuses à regarder… De l'art de faire parler l'image au-delà des clichés.

> ***"Chacun compose son petit album avec les liens qui sont significatifs de ce qu'est la famille à ses yeux"*, Emmanuel Gratton**

(1) "Photographies de familles contemporaines, perspectives croisées entre sociologies et psychanalyse", Claudine Veuillet Combier et Emmanuel Gratton, Presse universitaire de Rennes, 2021

(2) "Un siècle de photos de familles", Jean-Pierre Kaufman, éditions Textuel, 2002

FAMILLES

Les cartes d'un modèle rebattues

Il suffit de regarder autour de soi pour se rendre compte que bien des familles sortent du schéma classique "papa-maman-enfant". Singulières et plurielles à la fois, chacune porte son lot de richesses et de difficultés quotidiennes. Portraits de quatre familles d'aujourd'hui...

Texte : Barbara Delbrouck et Soraya Soussi, Illustration : Marie Mahler

Grandir avec deux mamans

Après quelques années ensemble, Vinciane et Sarah décident de fonder une famille. Un projet qui s'impose à elles comme une évidence. Elles se lancent alors dans un processus de procréation médicalement assistée (PMA), grâce à un donneur anonyme. *"Il était clair entre nous que ce serait moi qui porterais notre fille, car ma compagne ne se sentait pas prête,* raconte Vinciane. *Nous avons eu de la chance d'habiter en Belgique car en France, d'où je suis originaire, la PMA n'était pas permise pour les couples homosexuels à l'époque."* Après une procédure longue et difficile, Vinciane tombe enceinte, mais le couple va mal et se sépare lorsque leur bébé a 5 mois. Assez vite, chacune reconstruit sa vie. Julie, qui a aujourd'hui 12 ans, a donc grandi entourée de deux mamans et deux belles-mamans, qu'elle considère aussi comme ses mamans. Une configuration hors norme et source de beaucoup d'amour, mais pas toujours facile à assumer pour une jeune ado. *"À l'école, Julie doit souvent expliquer notre situation à ses profs, ses copains... Quelque part, elle doit faire notre* 'coming out' *à notre place,* confie Vinciane. *Ce n'est pas facile. Surtout à son âge, où on a envie d'être comme les autres, de se fondre dans la masse. Parfois, elle trouve des astuces pour éviter le sujet. Ce n'est pas qu'elle a honte, mais elle n'a pas envie d'être différente... Elle est soulagée quand les gens sont au courant au final. Notre situation est particulière, donc nous devons être créatifs. Mais je pense qu'une famille recomposée, qu'elle soit homo ou hétéro, c'est une famille qui doit s'inventer, s'adapter... Et ça apporte en fait beaucoup de richesse. Nous avons toutes des personnalités très différentes, ce qui lui offre un panel de modèles. Même si c'est ma fille biologique, Julie ne me ressemble pas physiquement. Elle sait que dans notre famille, les liens ne sont pas liés à la génétique, mais plutôt au projet qu'on a construit autour d'elle."*

Vie de famille "cultuellement" mixte

Née d'un père belgo-libanais et d'une mère belge, Maïa a été éduquée dans une famille non-religieuse. Très tôt, ses parents l'ont encouragée à avoir ses propres opinions et elle a toujours joui d'une grande liberté dans ses choix de vie. À 17 ans, elle se convertit à l'Islam. Vivant avec sa mère athée, elle craignait que cela la dérange. *"Je lui ai écrit une lettre lui disant que si cela posait un problème, je pouvais partir de chez elle. Elle m'a répondu que du moment que j'étais heureuse, c'était le principal."* Quelques années plus tard, elle rencontre Moussa, Sénégalais et musulman lui aussi. *"Moussa a grandi entre la Belgique, le Sénégal et le Japon. Il a toujours porté ces trois cultures dans sa vie."* Le couple partage leur foi

Composition des familles belges

- **54 % de familles dites "classiques"** (où les parents vivent toujours ensemble).
- **26 % de familles monoparentales.** À leur tête, on retrouve 69 % de femmes.
- **20 % de familles recomposées.**

Source : Baromètre annuel des parents de la Ligue des familles.

liguedesfamilles.be

ensemble... et leur toit avec la maman de Maïa. *"On sort clairement du cadre classique 'papa, maman, enfant'. Mais les échanges intergénérationnels sont si précieux."* Aujourd'hui, le couple a une fille de deux ans, Imany. Si la cohabitation se passe à merveille, Maïa est aujourd'hui en pleine réflexion sur la façon de célébrer les fêtes de fin d'année avec sa fille dans quelques années. *"Soucieuse que notre enfant porte les mêmes croyances que nous, il est vrai que je ne sais pas encore comment nous allons gérer cela au sein de notre famille, avec ma maman notamment. Car elle tient énormément à fêter Noël avec sa petite-fille. La question sera de savoir : si on fête Saint-Nicolas et Noël, comment les fête-t-on ? Comment faire rencontrer et respecter les croyances et cultures de chacun et chacune ? Car si nous souhaitons transmette notre foi à notre fille, c'est aussi important pour nous qu'elle ne soit pas marginalisée en l'excluant de ces traditions occidentales, culture dans laquelle elle grandit et qui fait partie d'elle aussi."*

Parent solo : tout gérer de front

Un quart des familles belges d'aujourd'hui sont monoparentales. Une appellation qui rassemble des histoires de vie diverses, où l'autre parent peut encore être présent dans la vie de l'enfant ou pas. Caroline, pour sa part, est une maman 100 % solo. Dans son cas, car elle n'a pas trouvé à temps "la bonne personne". *"À un moment, on sait que l'horloge biologique tourne...,* partage-t-elle. *J'ai toujours voulu des enfants, je n'imaginais pas ma vie sans... Alors vers 35 ans, j'ai décidé d'agir."* Caroline envisage d'abord l'adoption, mais celle-ci n'est permise aux célibataires que pour les enfants avec un handicap, ce qu'elle ne sent pas capable d'assumer seule. Elle se tourne alors vers la procréation médicalement assistée, qui lui permet de fonder sa famille. Elle donne naissance à un fils et une fille, qui ont à présent 10 et 12 ans. *"J'avais vu de nombreuses femmes tout gérer seules, même si ce n'était pas par choix, donc je me suis dit que je devais pouvoir y arriver,* raconte-t-elle. *Le plus dur au quotidien est de ne pas pouvoir se reposer sur quelqu'un. Surtout pendant les deux premières années, il n'y a que toi pour te lever quand le bébé pleure la nuit, pour aller le conduire à la crèche, faire les courses... Même si tu es malade, tu dois assurer. Et ce 7 jours sur 7, 365 jours par an. Pour le reste, c'est surtout de l'organisation !"* L'autre grande difficulté est d'assumer financièrement en solo, confie Caroline, qui regrette que les allocations familiales ne soient pas majorées lorsque tout repose sur un seul salaire. *"Même si ma famille ne correspond pas au schéma classique, je ne me sens pas anormale. Dans mon entourage, il y a beaucoup de familles différentes : parents solos, LGBT, recomposées... Mes enfants ne se sentent pas comme des extraterrestres ! Je n'ai jamais regretté ma démarche. Si certains amis ont eu plus de mal à l'accepter, je pense qu'elle n'est pas si éloignée de celle d'un couple. L'envie de laisser une trace et de créer son noyau familial, où les liens sont si forts."*

Recomposer et évoluer ensemble

Parfois, en tant que journaliste, les réponses à nos questions se trouvent sous notre nez, dans notre vie privée. Mon demi-frère, Elias Soussi, porte un regard éclairé sur notre famille recomposée que j'ai souhaité exposer ici pour terminer cet "article-témoignage".

Après le divorce de mes parents, mon père a refait sa vie avec une femme et ont eu quelques années plus tard, Ismaëla, ma demi-soeur et Elias. Ensuite, leurs parents se sont aussi séparés. Leur mère s'est remariée à un homme qui avait déjà des enfants. De son côté, mon père a rencontré une femme qui avait, elle aussi, une enfant... *"On ne choisit pas sa famille, c'est connu. Et bien, quand elle est recomposée, on a le sentiment d'encore moins la choisir. Tant pis, si on ne s'entend pas avec son beau-père ou sa belle-mère ou leurs enfants. On n'a pas d'autre choix que de les accepter."* Ce qui est néanmoins essentiel pour faire famille selon lui, *"c'est l'attachement, la stabilité et la fiabilité. Même si on ne s'entend pas avec ses beaux-parents, le fait qu'ils soient présents dans nos vies, qu'ils participent à notre éducation, partagent un quotidien avec nous sur le long terme crée le lien familial."* Pour mon demi-frère, les relations entre les membres de la famille recomposée se construisent avec le temps. Car il en faut pour apprendre à s'apprivoiser, à se respecter, à se comprendre... Chacun doit pouvoir avoir une place pour exister dans une nouvelle dynamique. *"Ce qui est bien dans la cohabitation de ce type de famille, c'est que les personnes évoluent à la rencontre des autres. Le fait d'être hors de sa zone de confort, de devoir revoir ses habitudes, les règles à la maison, ses points de vue, d'être dans le conflit qui fait parfois réfléchir... est certes fatiguant, mais cela fait grandir tout le monde, je pense."*

FAMILLES

Noël à mille facettes

Si les modèles familiaux évoluent, les fêtes de fin d'année qui rassemblent traditionnellement les familles se vivent également différemment.

Texte : Joëlle Delvaux et Soraya Soussi

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas. Noël est traditionnellement la fête familiale par excellence. Seulement, tout le monde ne se retrouve pas forcément dans la carte postale idéalisée de la famille nucléaire réunie autour du sapin… Certains souhaitent un Noël classique qui réunit tous les membres de la famille, avec les traditionnelles dindes et bûches de Noël, sans oublier la distribution de cadeaux. D'autres, en revanche, veulent le fêter seul, hors du pays, en petit comité, plus sobrement, entre amis, dans une association au service d'autrui… Il y a également les personnes frappées par la séparation, le deuil ou encore les ruptures familiales. Chacun vivra la fin de l'année en composant avec ses réalités.

En petit comité

"Nous n'avons pas tant d'occasion de se réunir tous les quatre durant l'année. Alors, nous avons pris l'habitude de fêter Noël entre nous." Marie et son compagnon sont tous les deux musiciens. Ils voyagent souvent, donnant des concerts à travers l'Europe. Les deux quinquagénaires ont deux enfants âgés de 15 et 18 ans. Comme de nombreux adolescents, ils passent la plupart de leur temps avec leurs amis. *"Lorsqu'ils étaient plus petits, nous évitions de voyager. Mais quand nous avons eu l'opportunité de nous faire connaître à l'étranger, nous avons eu une discussion familiale et établi des règles sur le mode de fonctionnement à la maison. Dans la foulée, nous avons convenu que nous fêterions Noël juste entre nous."* C'est ainsi que malgré les vies croisées à la maison, les quatre membres de la famille ont mis un point d'honneur à se retrouver le 25 décembre à midi pour fêter Noël de la façon la plus traditionnelle : un menu raffiné, le grand sapin qui orne le salon, et à son pied de nombreux cadeaux… *"En dehors de nous quatre, la famille n'est de toute façon pas très élargie. Certains trouvent cela plutôt triste que nous 'ayons besoin' de Noël pour se rassembler mais pour nous, l'effet d'exception rend cette fête familiale particulière et précieuse pour tous les quatre."*

En couple

Julia et Elliot sont en couple depuis 6 ans. Ils se sont rencontrés lors d'une mission humanitaire à l'étranger et ont décidé de vivre en Belgique d'où est originaire Elliot. Julia vient d'Italie donc chaque année, elle descend dans le sud pour fêter Noël avec ses parents et sa sœur. De son côté, Elliot retrouve sa famille, à Louvain. Le problème, c'est qu'avec des vies et des familles vivant dans des pays différents, ils n'ont jamais l'occasion d'être ensemble à Noël. Depuis deux ans, en plus de fêter Noël en famille chacun de son côté, le couple a décidé de le célébrer à deux : *"C'est une soirée spéciale, juste pour nous. On s'offre de beaux cadeaux et un bon repas. Cela permet de nous recentrer sur notre couple, de sortir de la routine du quotidien, qui tue parfois la romance"*, confie Elliot.

Avec soi-même

Célébrer Noël avec du monde n'est pas au goût de toutes et tous. Lorsque dîner de famille rime avec conflits, par exemple. Certaines personnes, par choix ou non, décident alors de fêter Noël seules. *"C'est l'occasion de prendre soin de moi, de cocooner devant une série ou des films de Noël, pour faire cliché. Je me prépare le repas que je souhaite, en m'habillant comme je le veux et je m'offre un beau cadeau"*, assume Charline dont la famille réside à l'étranger et avec laquelle elle ne s'entend plus.

Pour Arthur, Noël est difficile à célébrer. Pourtant, il chérit cette fête qui lui rappelle de nombreux souvenirs d'enfance plutôt joyeux. *"Je me suis séparé de ma femme il y a quelques années et nous n'avons pas d'enfants. Noël n'est pas la période de l'année que je préfère mais je marque quand même le coup de mon côté en me faisant livrer un bon plat et en regardant un bon vieux film français. C'était la tradition chez moi quand j'étais gamin."*

Parents endeuillés

Pour les parents qui ont perdu un enfant, Noël n'est plus jamais vraiment Noël. *"Les proches ne comprennent pas qu'on n'ait pas le cœur à passer cette fête avec toute la famille comme avant. C'est compliqué de voir les neveux et nièces grandir alors que son enfant n'est plus là,* témoigne Gwénaëlle qui a perdu sa fille de 10 ans dans un accident à un camp lutins. *Personne n'y peut rien et surtout pas ces enfants mais c'est terriblement douloureux. Nous préférons partir et être ailleurs que dans les lieux où nous avons fêté Noël avec notre fille."*

Pour les autres

Pour de nombreuses personnes, Noël est synonyme d'altruisme. Ancien sans-abri, Paul se porte volontaire dans un centre d'accueil pour personnes sans logement afin de servir ses anciens camarades de rue ou de simples inconnus à l'occasion du réveillon. *"La plupart du temps, quand vous êtes à la rue, vous n'existez pas. Vous êtes invisible ou considéré comme nuisible. Lors de cette soirée, tout est différent. Des gens qui ne se connaissent pas discutent ensemble et s'apportent mutuellement un peu de chaleur."*

De nombreuses associations actives dans le soutien et l'accompagnement des personnes plus vulnérables organisent des actions solidaires à l'arrivée des fêtes. Les personnes intéressées par ces formes de volontariat peuvent se renseigner auprès de leur commune ou d'organisation comme la Croix-Rouge, le Samu ou encore la Fédération belge des banques alimentaires…

Entre amis

Certaines amitiés sont aussi importantes que les liens familiaux. Depuis plusieurs années, Nora fête Noël avec ses amis. *"Pour le lieu d'accueil, nous recevons à tour de rôle chaque année. Le repas est pensé comme une auberge espagnole où chacun apporte quelque chose."* Pour les cadeaux, le groupe d'amis fait preuve de créativité : *"Il était hors de question de dépenser encore de l'argent pour les cadeaux. Chacun d'entre nous apporte un vieux cadeau dont il ou elle n'avait que faire. Comme nous aimons toutes et tous jouer à des jeux de société, nous avons convenu que les gagnants et gagnantes de chaque partie pourraient choisir un cadeau dans le panier. Finalement, chacun y a trouvé son compte, car ce qui ne convenait pas à l'un faisait le bonheur de l'autre."*

TRUCS ET ASTUCES POUR UN ÉCO-NOËL

1. Choisir une cacahuète

Bien avant Noël, tirer au sort parmi les convives (avec des papiers et un chapeau ou une application sur smartphone) une personne à qui offrir un cadeau. Cela permet d'éviter des dépenses trop importantes et surtout de prendre le temps de personnaliser le cadeau puisque l'on doit uniquement se concentrer sur une personne.

2. Offrir un cadeau éco-responsable

Un cadeau immatériel, comme un moment spécial à passer avec quelqu'un peut être une chouette alternative au cadeau matériel : un concert, une pièce de théâtre, un abonnement à un magazine ou à une revue dont le sujet passionne la personne ? Ou encore l'inscription à un atelier de sport ou d'art ? Pourquoi pas se cotiser si les frais d'inscriptions sont chers…

Quant aux cadeaux matériels, la tendance est depuis quelques années au "fait main" comme des paniers de cosmétiques, par exemple. On trouve des bonnes recettes dans des livres dédiés ou sur des sites internet sérieux.

3. Choisir son sapin

Pourquoi ne pas opter pour un sapin artificiel ou, si vous avez l'âme d'une bricoleuse ou d'un bricoleur, le construire avec des palettes ? Cela permettra de faire preuve d'originalité mais aussi d'éviter de couper plus d'arbres.

4. Les emballages cadeaux réutilisables

En tissu, recyclables, en papier journal, avec d'anciens emballages… Et pour les petits cadeaux, il est même possible d'utiliser des rouleaux de papier toilette à décorer. Vous profiterez, par la même occasion, d'un moment familial grâce à une activité "bricolage". N'hésitez pas à effectuer des recherches sur internet pour consulter des tutoriels à ce sujet ou demandez à un proche de vous en montrer.

Le tarif téléphonique social : pour qui ?

Plusieurs catégories de personnes peuvent bénéficier de réductions sur leur facture de téléphonie fixe, GSM ou internet, qui peuvent aller jusqu'à 11,50 € par mois. Voyons cela de plus près.

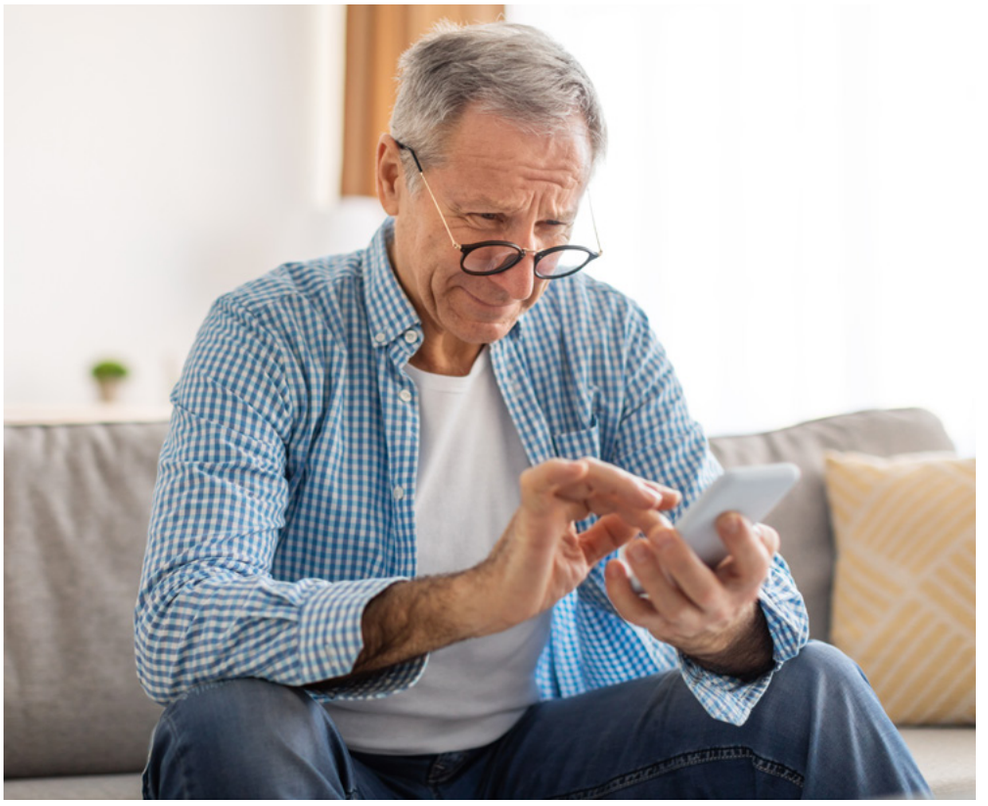
Texte : Joëlle Delvaux

Les réductions portent sur :

- les frais de raccordement à une ligne fixe (téléphone ou Internet) : 50 % de réduction sur le tarif normal,
- les frais d'abonnement à une ligne fixe ou à un mobile (GSM) : 40 % de réduction, avec un maximum de 8,40 € par mois,
- les frais de communication : réduction de maximum 3,11 € par mois.

Qui peut bénéficier du tarif téléphonique social ?

- **La personne âgée de plus de 65 ans** qui remplit 2 conditions :
  - Habiter seule, cohabiter avec une (ou plusieurs) personne de plus de 60 ans, avec ses enfants ou petits-enfants orphelins ou vivre en maison de repos.
  - Ses revenus annuels cumulés avec ceux des personnes qui cohabitent avec elle sont inférieurs au plafond fixé par l'Inami pour bénéficier de l'intervention majorée (statut BIM). Ce plafond s'élève à 25.797,56 €, majoré de 4.775,84 € par personne à charge (montants au 1er juillet 2023).
- **La personne de plus de 18 ans, reconnue en invalidité** (incapacité de travail de plus d'un an) ou **porteuse d'un handicap d'au moins 66 %** (réduction d'autonomie d'au moins 9 points) et qui remplit 2 conditions :
  - Habiter seule, cohabiter avec maximum 2 personnes ou avec des parents ou alliés jusqu'au 2e degré ou vivre en institution.
  - Ses revenus annuels cumulés avec ceux des personnes qui cohabitent avec elle ne dépassent pas le plafond fixé par l'Inami pour bénéficier du statut BIM (voir montants ci-dessus).
- **La personne qui bénéficie du revenu d'intégration sociale** (RIS), une aide sociale octroyée par le CPAS.
- **La personne atteinte d'une perte auditive** minimale de 70 dB pour la meilleure oreille ou qui vit avec un enfant ou petit-enfant atteint d'une telle perte auditive.
- **La personne qui a subi une laryngectomie** ou vit avec un enfant ou petit-enfant ayant subi une laryngectomie.



Bon à savoir

Il ne peut y avoir qu'un seul bénéficiaire du tarif social pour l'ensemble du ménage.

Comment obtenir le tarif téléphonique social ?

Il faut introduire une demande auprès de l'opérateur de son choix (2). Le service social de la MC est à la disposition de ses membres pour les aider dans cette démarche. Le dossier est étudié par l'Institut belge des services postaux et des télécommunications (IBPT). Si la décision est positive, le tarif social est appliqué dès le le mois qui suit.

La personne qui perçoit le RIS doit introduire sa demande auprès du CPAS. Attention : elle n'a pas droit à la réduction sur le raccordement. Le tarif téléphonique social lui est accordé pour 6 mois, renouvelable sur demande.

(1) Les petits-enfants doivent être orphelins de père et de mère ou avoir été confiés aux grands-parents par une décision judiciaire.

(2) Les opérateurs qui sont tenus par la loi de fournir le tarif social sur tous leurs plans tarifaires sont Proximus, Orange, Base, Voo, Télenet, Scarlet et Mobile Vikings. Un comparateur d'offre est disponible sur **ibpt.be**.

Infos auprès de l'IBPT : 02 226 88 88 • ibpt.be

Le service social à vos côtés

Les centres de service social de la MC sont à votre disposition pour toute question sociale. Appelez le 081 81 28 28 ou rendez-vous sur **mc.be/service-social** pour connaître les horaires de la permanence proche de chez vous. Il est possible aussi de prendre un rendez-vous en agence.

Être conjoint aidant d'un indépendant

Le statut du conjoint aidant ouvre des droits complets à la sécurité sociale dans le régime des indépendants. Mais qui est concerné ? Que faut-il faire ? Et de quels droits s'agit-il ?

Texte : Joëlle Delvaux

Pour déterminer qui est conjoint aidant, le législateur part du principe suivant : la personne qui est mariée ou cohabite légalement avec un travailleur indépendant et qui n'a pas de statut social propre est un conjoint aidant. Dans ce cas, elle est obligée de s'assujettir au statut social des indépendants. Si la personne concernée n'aide pas son conjoint, elle doit le déclarer sur l'honneur dans un courrier signé à transmettre dans les 90 jours à la caisse d'assurances sociales.

S'affilier au statut de conjoint aidant est aussi possible. Plusieurs conditions sont à remplir :

- Être marié ou en cohabitation légale avec l'indépendant.
- Apporter une aide effective régulière ou au moins 90 jours par an à l'indépendant.
- Ne pas être fonctionnaire ni salarié ni percevoir un revenu de remplacement.
- Ne pas gagner plus de 3.000 euros par an via une autre activité indépendante personnelle.
- Le couple doit fonctionner "en personne physique" dans une entreprise individuelle (1).

Quelles sont les obligations à remplir ?

La conjointe aidante (2) doit s'affilier à la caisse d'assurances sociales de son conjoint et payer des cotisations sociales (3) sur ses revenus d'aidant. En principe, le revenu qui lui est attribué est de 30 % du revenu total de l'activité indépendante.

En début d'activité, les cotisations sociales s'élèvent à 369,44 € par trimestre (en 2023). Elles seront régularisées (un à deux ans plus tard), sur la base de l'avertissement-extrait de rôle. En régime définitif, les revenus pris en compte sont ceux de la 3e année qui précède (revenus de 2020 pour les cotisations de 2023). Les cotisations sont ensuite régularisées sur base du revenu annuel net de la même année.

Quels sont les droits en sécurité sociale ?

La conjointe aidante bénéficie des mêmes droits que tout travailleur indépendant à titre principal : soins de santé, indemnités d'incapacité de travail, allocation de repos de maternité, allocations en cas de congés divers (coparentalité, adoption, accueil familial, deuil, aidant proche...) et droit passerelle (en cas d'interruption forcée ou de cessation d'activité à la suite de difficultés économiques).

Qu'en est-il pour la pension ?

Le statut complet ayant été introduit en 2003 (4), il était impossible pour la majorité des femmes nées entre le 1er janvier 1956 et le 31 mai 1968 d'accéder à la pension de retraite minimum qui exige au moins 30 ans de carrière (2/3 d'une carrière complète). Pour y remédier, le gouvernement fédéral a assoupli la condition de carrière pendant cette période. La conjointe aidante doit justifier d'une carrière d'au moins 2/3 du nombre maximal d'années et de trimestres de carrière possibles entre le 1er janvier 2003 et le trimestre précédant celui au cours duquel elle prend sa pension. Elle doit aussi avoir payé au moins un trimestre de cotisations sous le statut complet avant le 30 septembre 2005. Le calcul de la pension se fait de la même manière que pour la pension minimum "ordinaire" : le montant est proportionnel aux années accomplies.

(1) Lorsque l'indépendant est en société, son conjoint qui l'aide doit s'assujettir au statut social des travailleurs indépendants (en qualité d'associé actif s'il détient des parts dans la société) ou être rémunéré comme salarié par la société.

(2) Les conjoints aidants étant majoritairement des femmes, nous mettons ici ce terme au féminin.

(3) Plus d'informations auprès de la caisse d'assurances sociales ou sur **socialsecurity.belgium.be**

(4) Introduit en 2003, le statut complet est devenu obligatoire en juillet 2005 pour les conjoints aidants nés à partir de 1956. Le "mini-statut" qui existait jusque-là n'ouvrait des droits qu'en matière d'assurances soins de santé et indemnités.

Des aides en cas de maladie cœliaque

Environ 110.000 personnes seraient atteintes de la maladie cœliaque en Belgique. Cette maladie nécessite de suivre à vie un régime strict sans gluten.

Texte : Joëlle Delvaux

La maladie cœliaque est une maladie chronique auto-immune de l'intestin grêle, liée à une prédisposition génétique (1). Pour des raisons qui ne sont pas encore établies scientifiquement, le système immunitaire produit des anticorps pour détruire le gluten, un ensemble de protéines présentes dans de nombreuses céréales (blé, orge, seigle, épeautre, kamut). Avec pour conséquence de détruire les parois de l'intestin.

Des troubles digestifs sont toujours observés chez le nourrisson et l'enfant mais ils peuvent être moins prononcés chez l'adulte. En revanche, la fatigue chronique est un symptôme très fréquent chez l'adulte. Elle peut être due à l'une ou l'autre carence spécifique (protéines, fer, calcium, vitamine D) ou uniquement au processus auto-immunitaire. D'autres troubles peuvent être rencontrés : anémie, dépression, migraines, douleurs articulaires...

À noter qu'une grande majorité des enfants et adultes atteints de maladie cœliaque ignorent leur état. En présence de symptômes tels que décrits ci-avant, il est conseillé de consulter son médecin traitant et de faire une analyse de sang pour qu'en cas de présence d'anticorps spécifiques, le diagnostic éventuel soit posé le plus rapidement possible par une biopsie de l'intestin grêle.

En poursuivant la consommation de gluten, le risque est grand pour la personne atteinte de maladie cœliaque de contracter plus tard un lymphome (cancer des ganglions lymphatiques), un cancer de la sphère digestive (œsophage, colon...) ou une autre maladie comme le diabète.

Point Info Malades chroniques

Consultez de nombreuses informations spécifiques sur **mc.be/maladie-chronique**. Vous pouvez poser vos questions par e-mail à **maladie-chronique@mc.be**. Précisez vos nom, adresse légale ou numéro de registre national. Un relais vers votre mutualité sera organisé si nécessaire.

Une alimentation particulière

Bannir le gluten de l'alimentation n'est pas facile car cette protéine est massivement présente dans les pains, pâtes, pâtisseries, plats préparés, etc. Il est essentiel de consulter une diététicienne ou un diététicien pour être guidé. La MC intervient jusqu'à 40 euros par an pour des séances de diététique (2).

Pour faire face aux contraintes et au coût que représente l'alimentation sans gluten, l'assurance obligatoire soins de santé accorde une aide forfaitaire de 38 euros par mois. La demande doit être introduite auprès de la mutualité via un formulaire spécifique (**mc.be/gluten**) à compléter et à accompagner d'un rapport d'un médecin spécialiste en gastro-entérologie, dermatologie, médecine interne ou pédiatrie. L'autorisation du médecin-conseil est valable pour deux ans (prolongeable). Le paiement mensuel est automatique.

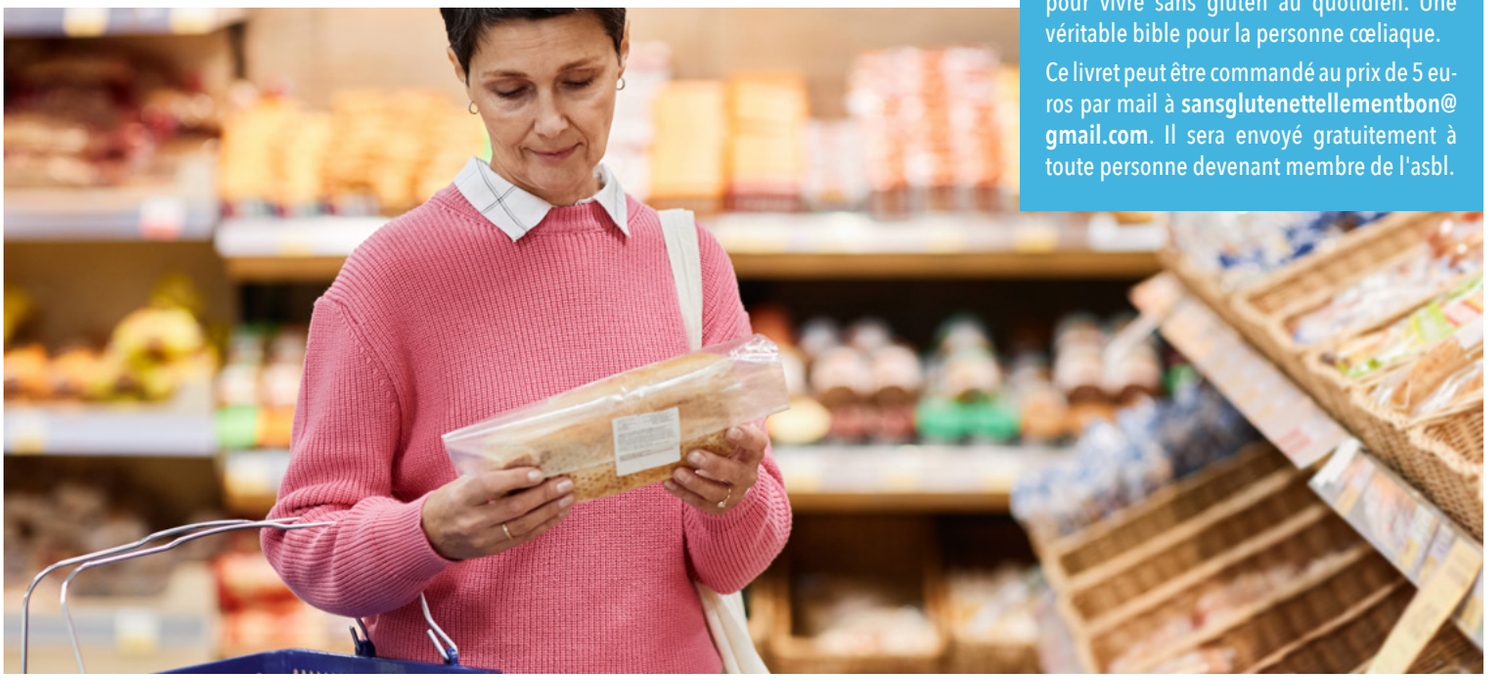
(1) La maladie cœliaque n'est pas à confondre avec l'hypersensibilité au gluten. Plus d'infos auprès de la Société belge de la cœliaquie : 0479 44 29 39 • **vivresansgluten.be**

(2) Plus d'infos sur **mc.be/avantages**

Comment vivre sans gluten ?

C'est à cette question que répond "L'ABC du cœliaque", un livret rédigé par le conseil scientifique de la Société belge de la cœliaquie. Cette publication envisage tous les aspects de la cœliaquie : médicaux, diététiques et psycho-relationnels. Elle fait un état des lieux de la problématique, fournit des explications et de nombreux conseils pour vivre sans gluten au quotidien. Une véritable bible pour la personne cœliaque.

Ce livret peut être commandé au prix de 5 euros par mail à **sansglutenettellementbon@gmail.com**. Il sera envoyé gratuitement à toute personne devenant membre de l'asbl.



Facture impayée : quels frais peuvent être demandés ?

La personne qui a oublié de payer une facture ou n'est pas en mesure de le faire s'expose à des frais de rappel. Une nouvelle législation protège le consommateur pour lui éviter l'endettement.

Texte : Emerance Ponlot, asbl Droits Quotidiens

Lorsqu'une facture n'est pas payée, l'entreprise ou l'organisme met en route une procédure de recouvrement amiable pour récupérer la somme due auprès du consommateur. Les frais supplémentaires réclamés peuvent vite s'alourdir. Des nouvelles règles limitent ces frais pour toutes les factures impayées depuis le 1er décembre. Cela concerne par exemple :

- un abonnement à une salle de sport,
- une facture pour l'entretien de la chaudière,
- une redevance pour un stationnement payant,
- une facture pour un produit d'assurance (1),
- une facture pour une hospitalisation.

Attention : les factures d'eau, de gaz, d'électricité et de téléphonie ne sont pas concernées. Des lois spécifiques sont prévues pour ces factures-là.

1er rappel gratuit

Prenons un exemple pour comprendre les nouvelles règles. Émile est allé à l'hôpital pour une prise de sang le 5 décembre. Le 15 décembre, il reçoit de l'hôpital une facture de 12,50 euros à payer pour le 30 décembre au plus tard. Émile ne paie pas cette facture. L'hôpital lui envoie un 1er rappel de paiement. Grande nouveauté dans la loi : ce 1er rappel est désormais gratuit. Pour les factures périodiques, maximum 3 rappels sont gratuits par an.

Après avoir reçu ce rappel, Émile a 14 jours pour payer la facture ou la contester. Lorsque le rappel est envoyé sur papier, les 14 jours démarrent dès le 3e jour ouvrable qui suit l'envoi. Si c'est par courrier électronique, le délai commence dès le jour calendrier suivant l'envoi.

Frais supplémentaires à payer

Si Émile ne paye pas dans les 14 jours, l'hôpital lui envoie des rappels et peut lui facturer :

- le coût du rappel - qui ne peut pas dépasser 7,50 euros,
- les frais d'envoi par la poste.

Si les conditions générales de l'hôpital prévoient des intérêts de retard et une indemnité en cas de facture impayée, l'hôpital peut aussi réclamer à Émile :

- des intérêts de retard (pour dédommager le retard du paiement),
- une indemnité forfaitaire, appelée aussi clause pénale (pour couvrir les frais occasionnés par la réclamation du paiement).

L'hôpital doit attendre la fin du délai de 14 jours pour réclamer ces montants.

Indemnité forfaitaire limitée

L'indemnité forfaitaire est limitée et varie en fonction de la facture initiale.

Facture initiale	Indemnité maximum à payer
Jusqu'à 150 €	20 €
De 150,01 € à 500 €	30 € + 10 % de la somme qui dépasse 150,01 €
Plus de 500 €	65 € + 5 % de la somme qui dépasse 500 €. L'indemnité ne peut pas dépasser 2.000 €.

Dans le cas d'Émile, l'indemnité forfaitaire ne peut pas dépasser 20 euros.

Appel à une société de recouvrement

L'hôpital peut mandater une société de recouvrement, un huissier de justice ou un avocat pour récupérer la facture impayée. L'intermédiaire vérifie d'abord que l'hôpital a rempli ses obligations lors de l'envoi du 1er rappel.

- Si c'est le cas, il envoie une mise en demeure à Émile, c'est-à-dire un courrier dans lequel il lui demande de payer la facture, les intérêts de retard et l'indemnité forfaitaire. Émile a 14 jours pour réagir.
- Si ce n'est pas le cas, l'intermédiaire doit d'abord envoyer un rappel qui fait office de 1er rappel (gratuit).

La société de recouvrement doit respecter les règles expliquées ci-dessus.

Si l'entreprise ne respecte pas les règles ?

Si, par exemple, le 1er rappel est payant ou l'indemnité forfaitaire trop élevée, le consommateur peut aller devant le tribunal. Le juge peut demander à l'entreprise de rembourser le consommateur et/ou de supprimer l'indemnité forfaitaire.

(1) Souvent, l'assurance est suspendue lorsque le consommateur ne paye pas.

droitsquotidiens.be (argent)

Les bienfaits du froid

De la douche écossaise au bain de mer en hiver, l'eau froide est une alliée santé bien connue de nos voisins nordiques. Bénéfique pour le métabolisme, l'eau froide a aussi des effets euphorisants, favorisant à la fois le bien-être physique et mental. On s'y jette ?

Texte : Julie Luong

Le froid, comme la faim, s'il est intense et prolongé, constitue une menace vitale pour les mammifères que nous sommes. C'est pourquoi beaucoup d'entre nous en ont gardé une peur bleue ! L'antique conseil n'est-il pas de "se couvrir pour ne pas prendre froid" ? Pourtant selon Carole Dalmas, autrice du livre qui vient de paraître aux éditions Eyrolles "Le froid : l'art de vivre en bonne santé", nous avons tendance à nous couvrir beaucoup trop dès que l'hiver pointe le bout de son nez. *"Et si nous remisions au placard cette crainte du froid ? Sortons en laissant notre gorge et nos mains à l'air libre, et apprécions ces nouvelles sensations qui s'offrent à nous"*, suggère-t-elle. Notre corps possède en effet les capacités de se confronter au froid bien plus souvent et longtemps que dans un quotidien confortable, entre radiateurs, vêtements épais et bains chauds. *"Dans sa longue histoire, l'Homme s'est toujours confronté à deux choses : le froid et le jeûne. Ce sont nos deux piliers adaptatifs,* explique Stéphane Stéfanini, auteur de "Se baigner dans l'eau froide, c'est parti" (Jouvence, 2022). *Nous sommes capables de les supporter, à la nuance près que ce n'est pas bon pour tout le monde. Il faut penser médecine intégrative, préventive mais personnalisée. Néanmoins, les personnes qui ont une vie assez saine, qui ont un bon microbiote – notamment transmis par leurs parents – c'est-à-dire qui ont un peu de chance et qui sont en forme vont généralement avoir une très bonne réaction au froid."*

Notre corps possède les capacités de se confronter au froid bien plus souvent et longtemps que dans un quotidien confortable, entre radiateurs, vêtements épais et bains chauds.

Bon stress et béatitude

Mis en contact avec l'eau froide, l'organisme est soumis à un "bon" stress, qui va lui permettre de libérer en cascade différentes hormones favorisant le bien-être. *"En s'immergeant dans l'eau froide, le corps stimule la production d'adrénaline, l'hormone du stress, qui va avoir un effet protecteur. Plus on en produit et plus on en produit rapidement, plus cela signifie que l'on est 'jeune' d'un point de vue métabolique,*

explique Stéphane Stéfanini. *Puis le corps va produire des endorphines, qui sont une sorte de morphine naturelle et permettent de lutter contre la douleur. Troisièmement, le corps produit du cortisol, qui favorise l'équilibre du glucose sanguin et booste le pancréas. Enfin, le corps va produire l'ocytocine et la dopamine, liées au plaisir intense et à la sensation de bonheur. C'est pourquoi beaucoup de personnes pratiquant les bains en eau froide disent ressentir un véritable état de béatitude ensuite."*

Grâce à ces différents mécanismes, le froid est un allié dans la prévention des maladies métaboliques comme l'obésité et le diabète. Il permet de stimuler la graisse brune, un tissu adipeux qui régule la température corporelle grâce à la dépense calorique. Ce qui permet en contrepartie d'éliminer la graisse blanche associée au surpoids. L'eau froide présente par ailleurs une action anti-inflammatoire. On sait qu'en cas de brûlure, blessure ou coupure, l'eau froide et la glace réduisent le gonflement et calment les douleurs. Les bains froids et les bains de glace étaient par ailleurs déjà utilisés par les athlètes de l'Antiquité : le froid permet en effet au corps d'évacuer l'acide lactique et d'autres "déchets" produits par l'effort grâce au phénomène de vasoconstriction, diminuant ainsi le temps de récupération. Chez les sportifs, les bains d'air froid (cryothérapie) sont aujourd'hui de plus en plus utilisés.

Par ailleurs, en cherchant à se réchauffer après une plongée en eau froide, l'organisme active le système immunitaire et libère des globules blancs, ce qui permettrait d'améliorer la résistance immunitaire. À terme, ne plus avoir peur du froid pourrait même amener, selon Carole Dalmas, des changements plus profonds : *"En éprouvant le froid, nous allons devenir plus ouverts, plus réceptifs et sensibles à nous-même, aux autres et donc à notre environnement"*, avance-t-elle.

Du Danemark à la Meuse

"La chaleur ramollit, seul le froid stimule", disait déjà Hippocrate, père de la médecine moderne. Un savoir que n'ont pas oublié les pays nordiques où la tradition de la nage en eau froide est toujours bien vivace. *"Dans les pays nordiques, la plupart des adeptes de ce sport nagent entre octobre et mai. La nage hivernale consiste à immerger son corps dans l'eau froide, dehors, de préférence en alternant les séances de baignade avec des séances de sauna,* explique Susanna Søberg dans "Les pouvoirs extraordinaires du froid. Pourquoi les Danois vivent vieux et heureux" (Robert Laffont, 2022). *L'exposition au froid peut aussi prendre d'autres formes, comme s'asseoir ou se rouler dans la neige, une pratique assez populaire en Finlande. D'autres méthodes, plus alternatives, consistent à placer une grande baignoire dans un environnement inspirant, comme une forêt, à la remplir d'eau et de gros blocs de glace, et à sauter dedans à tour de rôle avec ses amis."*

Le froid est un allié dans la prévention des maladies métaboliques comme l'obésité et le diabète.

Mais inutile d'être un Danois pour s'y mettre. Ni de gravir l'Everest en short, comme Wim Hof, ce Néerlandais surnommé *Iceman*, entré au "Guinness des records" pour ses différents records sportifs dans des environnements polaires. Au Royal Cercle Theux Natation, en région liégeoise, on nage en eau froide en toute décontraction – et à l'occasion dans la Meuse – depuis les années 50 ! Le Dr Emmanuel Hendrix, anesthésiste, s'est lancé à l'eau en 2016. *"J'ai commencé un peu par hasard, grâce à une consœur ORL. Ça commence comme un défi de fin de soirée mais on y prend vite goût. L'état de bien-être dure presque toute la journée, comme avec le trail que je pratique aussi."* Régulièrement, ce médecin nage donc avec d'autres convertis dans le seul club de Wallonie, avec celui de Huy – la Flandre en compte en revanche cinq ou six – à proposer cette discipline qui a même ses compétitions internationales. *"Il m'arrive d'en parler à certains patients. Je pense que c'est une pratique intéressante, notamment en cas de douleurs chroniques, comme la fibromyalgie par exemple. Et mis à part chez les patients qui ont des problèmes cardiovasculaires, c'est une pratique qui convient à presque tout le monde. Notre ancien entraîneur à Theux a pratiqué jusqu'à ses 80 ans deux fois par semaine."*

Comment pratiquer la douche écossaise ?

Pas envie ou pas la possibilité de nager en eau froide ? Pourquoi ne pas adopter la douche écossaise ? Cette simple habitude permet déjà d'obtenir des bienfaits sur la santé car elle stimule le réseau sanguin, ce qui va renforcer le système cardio-vasculaire et le système immunitaire. L'idée est d'alterner trois sessions d'eau chaude et trois d'eau froide de quelques minutes, en finissant par l'eau froide. Vous pouvez aussi simplement terminer votre douche par un jet froid, d'une minute au moins. *"L'eau chaude dilate les pores, l'air froid y pénètre. Ces inconvénients disparaissent totalement lorsque l'on fait suivre une douche chaude par une douche froide,* explique Stéphane Stéfanini. *L'eau fraîche fortifie, tonifie en atténuant la chaleur élevée. Elle rafraîchit en absorbant la valeur énergétique superflue. En fermant les pores dilatés par la chaleur, on évite que l'air froid y pénètre et on raffermit la peau."* Une habitude à tester et, si les bienfaits se font sentir, à adopter.

© Axel Merlin

Le son au secours du climat

ICE, pour *In case of emergency* (En cas d'urgence) donne le ton de la 14e édition de la Semaine du son qui aura lieu en Belgique du 22 janvier au 4 février. Objectif : écouter son environnement pour sensibiliser aux enjeux climatiques.

Texte : Soraya Soussi

Entendez-vous sa voix ? À la fois puissant et étouffé, le chant du glacier résonne sous les terres immaculées. Par les sons de leurs profondes fissures et ceux du craquement de la surface enneigée, les géants de glace rugissent et nous avertissent de leur fonte...
Des sons percutants enregistrés sur la base scientifique Ny Ålesund, au Svalbard, archipel de la Norvège par une équipe hors du commun : Ugo Nanni, chercheur polaire et Clovis Tisserant, ingénieur du son. La troisième membre de cette équipe insolite n'est autre que la sœur du chercheur, Amélia Nanni, artiste bruxelloise. De leur collaboration nait "Noise variation", un voyage au cœur de l'Arctique, un documentaire sonore mais aussi une expérience humaine et scientifique inédite que les protagonistes partageront avec le public afin de raconter ce qu'il se passe là-haut, dans le "Grand Nord".

Écouter pour être sensibilisé

"Les chiffres sur l'urgence climatique, nous les avons. Les images aussi. La peur et l'angoisse qui les accompagnent peuvent donner un sentiment d'impuissance à certains d'entre nous, observe Marianne Binard, co-fondatrice de la Semaine du son. *Le son a cette faculté de transcender l'esprit par l'imaginaire et ainsi atteindre les sensibilités de chacun et chacune. Un moyen qui, nous l'espérons, pourrait susciter l'envie de changer certaines habitudes de vie néfastes pour l'environnement et notre propre santé."*

À l'école, dans les espaces publics ou privés, notre monde regorge de sons et de bruits qui en disent long sur la santé de notre environnement. En ville, le klaxonnement des voitures a remplacé le chant des oiseaux. Des artistes enregistrent l'évolution sonore d'un lieu sur plusieurs années pour observer la triste disparition de certaines espèces d'oiseaux en milieu urbain.

"Nous avons également pour mission en tant qu'évènement reconnu par l'Unesco de sensibiliser à la santé auditive." De nombreuses personnes souffrent en effet de problèmes d'acouphènes. 14 à 16 % de la population mondiale en est atteinte à des degrés divers, selon l'Aviq (1). Des conférences, des ateliers ou encore des concerts à des niveaux de décibels plus faibles (à 90dB ou moins) ont donc été pensés pour interpeller le public sur ces questions.

Son et décroissance

Gratuite, accessible à toutes et tous, la Semaine du son se veut vectrice de valeurs anticonsuméristes. La programmation fait appel à des artistes tels que Max Vandervorst, compositeur, musicien et inventeur d'instruments fabriqués avec des matériaux de récupération. L'événement est aussi l'occasion de valoriser la créativité des nouvelles générations avec, notamment, la présentation d'amplificateurs de son pour smartphone faits de bois et réalisés par des étudiants d'une école de menuiserie.

Accueillie dans des lieux culturels prestigieux, la Semaine du son souhaite également emmener son public là où il ne se rend habituellement pas et créer la rencontre entre les artistes et leurs "nouveaux publics". *"Cela permet de démystifier certains lieux culturels inabordables d'ordinaires pour certaines personnes"*, se félicite l'organisatrice de l'événement.

L'objectif de l'évènement est aussi de susciter la discussion collective. *"L'idée est clairement d'encourager les initiatives collectives, le faire-ensemble pour casser la dynamique individualiste de nos sociétés, car c'est collectivement que nous pourrons répondre aux attentes environnementales et climatiques"*, conclut Marianne Binard.

(1) "Fiche 28 : acouphène et hyperacousie", aviq.be, 2020

La Semaine du son aura lieu à Bruxelles du 22 au 28 janvier 2024 et en Flandre et en Wallonie du 29 janvier au 4 février 2024.
Plus de renseignements sur lasemaineduson.be.

La recherche scientifique belge est particulièrement performante. Un numéro sur deux, *En Marche* met un coup de projecteur sur une découverte made in Belgium qui, peut-être, révolutionnera la santé de demain.

Contraception : un test prédit les risques de thrombose

Une équipe de l'UNamur a mis au point un test sanguin pour mesurer avec précision le risque de développer une thrombose. Il pourra déterminer l'éligibilité d'une femme à la pilule contraceptive ou à un traitement hormonal pour la ménopause.

Texte : Julien Marteleur

En Belgique, 750.000 femmes prennent la pilule. Les recherches estiment que cette méthode de contraception – la plus répandue chez nous – serait associée à 753 cas de thromboses chaque année, soit deux par jour. Pour mesurer avec davantage de précision la possibilité de développer une thrombose et identifier les femmes à risque, une équipe issue de QUALIblood, une société namuroise de chercheurs sous contrat avec l'UNamur, a élaboré un nouveau test sanguin : le test nAPCsr (pour *Normalized activated protein C sensitivity ratio)*. Il permettra aux gynécologues d'évaluer si une patiente peut, sans danger pour sa santé, utiliser la pilule contraceptive.

Un test "profileur"

"Si les pilules contraceptives qui contiennent des œstrogènes sont plus efficaces et mieux tolérées que celles qui n'en contiennent pas, elles peuvent présenter chez certaines femmes un risque pour leur hémostase, c'est-à-dire impacter leur capacité à réguler la formation de caillots sanguins, explique Jonathan Douxfils, CEO de QUALIblood et professeur au département pharmacie de l'UNamur. *Ces déséquilibres peuvent amener certaines patientes à faire des thromboses. Les femmes ménopausées suivant un traitement hormonal de substitution sont également à risque."* Selon les chercheurs namurois, 6 à 8% des patientes auraient une prédisposition à la thrombose, en fonction de facteurs génétiques ou de la présence d'une maladie auto-immune favorisant l'apparition du problème.

En pratique pour la patiente, le test consiste en une simple prise de sang, réalisée sur prescription médicale. On ajoute à ce prélèvement une protéine activée anti-coagulante : la protéine C activée (APC). Quand une résistance à cette protéine est observée, on considère qu'il y a un dysfonctionnement au niveau de la coagulation sanguine qui pourrait favoriser les risques de thrombose. Le résultat fourni par le test se présente sous la forme d'un score allant de 0 à 10. Plus le score est élevé, plus le risque de thrombose est important. *"Cette information a tout son intérêt au moment de la prescription puisqu'elle permet au gynécologue de proposer la pilule adéquate selon le profil de sa patiente, voire d'investiguer davantage en cas de résultat anormal"*, précise Jonathan Douxfils.

Tout bénef' pour la Sécu

Fiable et précis, le test de QUALIblood est déjà utilisé par plusieurs acteurs de l'industrie pharmaceutique dans le cadre du développement de nouveaux contraceptifs, et l'Agence européenne des médicaments l'a rendu obligatoire pour évaluer le profil thrombogène des contraceptifs oraux en étude clinique.

Pour le CEO de la *spin-off* namuroise, *"ces tests contribueront également à faire des économies en matière de soins de santé. La prise en charge d'une thrombose coûte un peu plus de 30.000 euros par an par patiente, sans compter le risque de récidive qui peut atteindre les 30 % à cinq ans. Détecter le risque de thrombose sur une large population permettrait de réduire les couts liés à la maladie de plusieurs millions d'euros."*

KÉZAKO ?

- La **thrombose** est un caillot de sang qui se forme dans un vaisseau sanguin, une veine ou une artère. Lorsque ce caillot se forme, il obstrue le passage, ce qui empêche la circulation sanguine dans l'organe où il s'est développé.
- Les **œstrogènes** sont des hormones féminines. À la puberté, elles vont principalement enclencher le développement du caractère sexuel et intervenir au cours du cycle menstruel. Les œstrogènes assurent donc un rôle essentiel dans la reproduction.
- L'**hémostase** est le processus de coagulation du sang. Ce système est entre autres nécessaire pour prévenir les hémorragies et permettre la cicatrisation d'une plaie.
- La **protéine C** est une protéine dont l'action limite la coagulation du sang. Elle contribue notamment à la dissolution des caillots sanguins dans le corps.

Quand le chien soutient...

Les chiens sont de plus en plus sollicités pour apporter un soutien émotionnel, auprès de personnes âgées, malades ou victimes de traumatismes. Sources de réconfort, ils semblent rallumer une flamme, qui donne l'envie de communiquer, de bouger, de (re)vivre...

Texte : Barbara Delbrouck

Ce matin, Switch est de service. Il accompagne sa maîtresse au poste de police, pour une audition. Avec Nathalie Klein, policière dans la zone Bruxelles Nord, le toutou issu d'un croisement labrador-bouvier bernois forme un sympathique binôme chargé d'accueillir les victimes, lors des dépositions programmées. *"Nous recevons des personnes souvent renfermées car elles sont dans la peur, le stress, la colère... Et il faut vraiment trouver une brèche pour rouvrir le dialogue"*, explique Nathalie, qui est souvent appelée dans les cas de violences intrafamiliales sur des enfants. Pendant que Switch use de son charme pour grapiller une caresse, Nathalie discute de manière décontractée avec la victime. *"Je n'aborde pas les éléments du dossier,* précise-t-elle. *J'essaie juste d'instaurer un climat de confiance et puis je leur explique ce qui va se passer avec l'enquêteur. Après l'audition, la personne nous retrouve pour se déstresser. Elle peut caresser le chien, le brosser, le promener..."* Sous ses airs de peluche, Switch est un professionnel. Il a suivi deux ans de formation au Canada avant d'arriver en Belgique en 2018, pour devenir le premier chien d'assistance judiciaire belge, aussi appelé chien de soutien émotionnel. Ils sont aujourd'hui quatre et d'autres sont sur le point d'entrer en fonction...

Le chien va vers tout le monde, quelles que soient l'apparence ou les déficiences.

Réconforter les victimes

Depuis peu, Nathalie et Switch commencent à pouvoir accompagner des victimes jusque dans les cours et tribunaux. *"Ce n'est pas encore officiellement permis par la loi mais les magistrats y sont de plus en plus réceptifs depuis le procès des attentats de Bruxelles"*, raconte la maître-chien. En effet, Switch était venu prêter main forte à Lucky, son collègue golden de la zone Bruxelles Capitale Ixelles. Tous deux se sont relayés pendant des mois au procès. "*De nombreux témoins ont demandé à être accompagnés par le chien à la barre,* se souvient Nathalie. *Il était couché à leurs pieds et ils pouvaient le caresser. Quand ils racontaient quelque chose de difficile, ils regardaient souvent le chien, plutôt que l'interrogateur. En dehors de ça, nous restions dans les rangs des parties civiles. J'ai vu des victimes sourire entre leurs larmes voyant que Switch baillait, se couchait les quatre pattes en l'air... Ça a créé une diversion positive dans un climat très lourd. Même les avocats des deux côtés sont venus parfois le caresser."*

Redonner goût à la vie

L'aura positive et apaisante des chiens est aussi de plus en plus appréciée dans les hôpitaux et les maisons de repos, où les projets se multiplient pour permettre aux patients et résidents de passer un moment agréable avec une boule de poil. Dans la résidence Saint-Thomas de Villeneuve, en région namuroise, c'est une petite cocker qui fait fleurir les sourires sur son passage. Depuis quelques mois, Twix accompagne régulièrement sa maîtresse Noémi Meurey, neuropsychologue, dans ses tournées à la rencontre des résidents. En laisse dans les couloirs, Twix peut être lâchée dans les chambres et monter sur le lit de ceux qui le souhaitent, pour un précieux instant câlins. *"Souvent, le plus dur pour les personnes qui arrivent, c'est de quitter leur animal,* observe Noémi. *D'où m'est venue l'idée d'autoriser la visite d'un chien, pour les aider*

à se sentir comme à la maison." Noémi a collaboré avec un comportementaliste pour choisir son chiot et l'éduquer à ne pas avoir peur des chaises roulantes, d'une canne qui tombe, des éventuels cris ou gestes brusques... La petite chienne d'un an est à l'aise et a déjà conquis le cœur des résidents. *"Quand elle est là, il y a comme une flamme qui se rallume chez eux,* partage Noémi. *Certains qui ne voulaient plus sortir de leur lit se lèvent. D'autres qui rechignent à faire de la kiné veulent la promener ou lui lancer la balle. S'en occuper leur redonne aussi un sentiment d'utilité. Et puis ça crée des discussions et du lien social dans l'institution."* Autre avantage : Twix va vers tout le monde. Elle ne fait pas de différence, quelles que soient l'apparence ou les déficiences. Un des grands atouts des animaux, face aux humains.

Au procès des attentats, de nombreux témoins ont été accompagnés par un chien à la barre.

Soutien en cas d'autisme, après un traumatisme

Depuis plusieurs années, des chiens d'assistance sont formés pour soutenir des enfants autistes. L'arrivée de ces "chiens d'éveil" a de nombreux impacts positifs (1) : réduction du stress lors des situations anxiogènes, meilleures nuits, développement du langage et des contacts sociaux... Plus à l'aise avec les codes du chien, l'enfant fait des efforts pour lui parler et échange davantage avec son entourage, au sujet de son compagnon... Le regard des autres aussi est plus indulgent du fait de la présence du chien, qui visibilise la maladie grâce à sa cape indiquant son rôle. Outre-Atlantique, des chiens d'assistance accompagnent aussi des personnes souffrant de stress post-traumatique : militaires, victimes d'attentats... Le chien est entraîné à réagir à certains symptômes, comme les crises d'angoisse ou les cauchemars. Créant une bulle sécurisante autour de son maître, il l'aide à affronter les sorties devenues difficiles... À l'avenir, cela pourrait se pratiquer en Belgique sur base d'un rapport médical, précise Marie-Claire Dubois, présidente de l'association Os'mose qui forme des chiens d'assistance. Mais pas pour des cas de phobies ou de dépression, pour lesquels l'intérêt de faire appel à de tels chiens n'est pas reconnu.

Chien de médiation ou d'assistance : à ne pas confondre

Des études ont montré qu'avoir un animal de compagnie aide à réduire les symptômes d'une pathologie mentale de longue durée (2). Notamment parce qu'ils structurent le quotidien, rompent l'isolement, créent une connexion et une diversion bénéfiques à la gestion des émotions... Toutefois, ces bienfaits ne nécessitent pas l'obtention d'un chien d'assistance. Il est important de différencier chien de famille, de médiation et d'assistance, rappelle Marie-Claire Dubois. Les chiens d'assistance suivent une formation très poussée et certifiée, qui leur donne l'accès à tous les lieux publics. Pour la médiation animale, qui regroupe des initiatives en tous genre, aucune certification n'est exigée. Les formations sont très variables pour les chiens et leurs maîtres. *"Il faut être vigilant,* met en garde l'éducatrice canine. *Surtout lorsqu'on travaille avec des publics imprévisibles. On ne peut pas faire n'importe quoi, avec n'importe quel chien ! C'est aussi une question de sécurité."*

Quelle place au bien-être animal ?

Si le contact du chien nous apaise, qu'en est-il de leur bien-être à eux ? Apprécient-ils ce rôle d'assistant ou d'éponge émotionnelle ? *"Les chiens aiment faire plaisir et être utiles,* rassure Marie-Claire Dubois. *L'important est de bien répondre à leurs besoins fondamentaux : nourriture, repos, balades et caresses. Pour les chiens d'assistance, on sélectionne les chiots en fonction de leur caractère. Lucky que nous avons formé est une force tranquille, qui adore le contact social."* Toutefois rester calme et couché, accepter la caresse de nombreuses personnes, recevoir les émotions difficiles, cela demande en fait de l'énergie aux chiens qui sont fatigués après les interventions intenses. *"Le chien doit pouvoir se reposer et se défouler au grand air pour évacuer. C'est pourquoi il est essentiel que le maître soit formé à reconnaître ses signaux de fatigue et de stress et puisse écourter la session au besoin."*

(1) "Effet différencié du chien d'assistance selon la sévérité de l'autisme chez l'enfant", Bélanger & al., Revue de psychoéducation, 2022

(2) "Ontological security and connectivity provided by pets: a study in the self-management of the everyday lives of people diagnosed with a long-term mental health condition", Brooks & al., BMC Psychiatry, 2016

Bon à savoir

Pas que des chiens guides

Différents types de chiens d'assistance sont formés par des associations pour aider des personnes à retrouver leur autonomie malgré la maladie ou le handicap.

- **chien guide,** en cas de **déficience visuelle**
- **chien d'écoute,** en cas de **déficience auditive**
- **chien d'aide,** en cas de **handicap moteur**
- **chien d'alerte,** en cas de **diabète** de type 1 mal régulé malgré les traitements ou de **crises d'épilepsie fréquentes** chaque semaine
- **chiens d'éveil,** pour les enfants souffrant d'**autisme**, d'une **maladie rare** ou d'un **handicap mental**

Pour continuer à changer la vie de ces personnes, ils ont **besoin de familles,** qui acceptent d'accueillir les chiots pendant leur formation (environ 2 ans).

Découvrez ces associations sur **badf.be** (Fédération belge des chiens d'assistance)

Enceinte ? Continuez le sport !

Loin d'être dangereux, le sport pendant la grossesse est chaudement recommandé. En effet, moyennant quelques aménagements, faire de l'exercice est aussi bénéfique pour la mère que pour l'enfant à naitre.

Texte : Candice Leblanc

Commençons par tordre le cou à une idée reçue : non, faire du sport n'augmente pas les risques de fausse couche ! Ni lors du premier trimestre ni après, ni même en cas de grossesse multiple (jumeaux, triplés, etc.). *"Les études sont formelles : ces fausses croyances sont totalement infondées,* rassure la Dr Sara Engels, gynécologue du sport au CHU Brugmann, à Bruxelles. *Bien sûr, il y a certaines précautions à prendre en fonction du trimestre et de la nature de l'activité, mais pour les grossesses non compliquées, quasi aucune discipline n'est interdite. Ainsi, si son périnée (1) tient le coup et en l'absence de douleurs ou de saignements, une coureuse enceinte peut continuer à courir jusqu'au terme."*

Les bénéfices d'une grossesse "active"

Loin d'être interdite, l'activité physique pendant la grossesse est fortement encouragée. Les Collèges américain et britannique de médecine recommandent aux femmes enceintes de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine. Soit l'équivalent d'une demi-heure par jour de marche active (à un bon pas), cinq jours sur sept, en plus des activités quotidiennes. Pourquoi ? Pour de multiples et très bonnes raisons ! D'abord, bouger permet de soulager certains inconvénients de la grossesse, au premier rang desquels les maux de dos et la sensation de jambes lourdes. *"La grossesse modifie la coagulation du sang, ce qui augmente le risque de thrombose,* rappelle la Dr Engels. *Or, la sédentarité fait le lit des thromboses ! C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles on ne recommande plus jamais le repos strict, y compris en cas de grossesse compliquée ou à haut risque."*

Ensuite, faire du sport diminue les risques de diabète gestationnel, d'hypertension artérielle et de (pré)éclampsie (2). Les femmes enceintes qui restent suffisamment actives ont aussi moins de risque de mettre au monde de gros bébés. Et s'il est tout à fait naturel – et souhaitable ! – de prendre quelques kilos pendant la grossesse, faire de l'exercice limite la prise de poids excessive.

Enfin, le sport en général est connu pour ses vertus antidépressives et anxiolytiques. *"Des études ont démontré que les femmes actives pendant leur grossesse font nettement moins de dépression postnatale (3) que les sédentaires"*, ajoute la Dr Engels. À cet égard, rappelons que le suicide est la première cause de mortalité chez les jeunes mères... Prendre soin de leur santé mentale avant et après l'accouchement est donc primordial.

Périnée, mon précieux...

Bien sûr, il faut parfois adapter l'intensité ou la nature des efforts en fonction de l'avancement de la grossesse (voir encadré) et du profil individuel. Dans tous les cas, il faut rester attentive à son périnée qui, affaibli et surchargé par la grossesse, est la principale cause d'incontinence. *"On n'en parle pas assez,* regrette la gynécologue ! *Dans l'absolu, toute femme pratiquant un sport exerçant une pression sur le périnée – courir, sauter, faire du CrossFit, soulever des poids, etc. – devrait veiller à renforcer les muscles entourant son périnée via ce des exercices hypopressifs* (méthode pour travailler les muscles abdominaux profonds en douceur, NDLR)." En cas de fuites urinaires, ne tardez d'ailleurs pas à consulter votre médecin traitant ou votre gynécologue : il ou elle peut vous prescrire de la kinésithérapie périnéale. *"Souvent, les femmes en font après l'accouchement. Or, elles peuvent faire quelques séances pendant ou même avant une grossesse. Mieux vaut apprendre à connaitre et gérer son périnée en amont plutôt que d'arrêter de faire du sport à cause de fuites urinaires."*

À quand la reprise ?

Et après l'accouchement, quand une femme peut-elle reprendre le sport ? *"Au bout de 6 semaines, voire plus tôt si son gynécologue ou son kiné estime que son périnée est prêt. En cas de césarienne, il faut attendre un peu plus longtemps : environ 8 semaines."* Et, comme évoqué plus haut, mieux vaut avoir fait de la kiné périnéale et reçu le feu vert du ou de la physiothérapeute avant de réattaquer les entrainements. Et en douceur, s'il vous plait ! En termes d'intensité, de fréquence, mais aussi de discipline sportive : rien ne vous empêche de reprendre avec une activité plus douce que celle que vous faites habituellement. "*Le but du sport, c'est le bien-être,* conclut la Dr Engels. *Si vous ne vous sentez pas prête à reprendre deux mois après votre accouchement, c'est OK ! Vous n'êtes pas à quelques semaines près... Écoutez-vous, faites-vous confiance et reprenez quand vous le sentez !"*

(1) Le périnée est l'ensemble des tissus qui forment le plancher du petit bassin, entre l'anus et les parties génitales.

(2) La (pré)éclampsie est une maladie de grossesse, liée à l'hypertension artérielle, qui peut entrainer un décollement du placenta et/ou un accouchement prématuré.

(3) 10 à 15 % des femmes souffriront de dépression postnatale après leur accouchement. À la différence du baby blues, phénomène hormonal qui ne dure que 2-3 jours, la dépression postnatale dure plus de deux semaines et doit être traitée comme telle.

LE SPORT AU FIL DE MA GROSSESSE

1er trimestre

Mon rythme cardiaque augmente naturellement, donc je risque d'être plus vite essoufflée, mais je le sais et j'adapte mon entrainement. D'ailleurs, si mes nausées me le permettent, je peux presque tout faire ! Course à pied, CrossFit, vélo, danse, tennis, basket, hockey, même les sports de combat (judo, karaté, etc.) sont autorisés ! Et pour cause : le fœtus est encore situé dans le bassin, bien à l'abri !

2e trimestre

Même si le fœtus se développe davantage dans ma cavité abdominale, je continue à faire du sport tout en tenant compte des changements physiologiques induits par la grossesse. Comme je suis plus souple, voire hyperlaxe grâce à une hormone appelée relaxine, je fais attention en danse, en yoga et en gymnastique à ne pas trop forcer les exercices d'assouplissement, car je risque des blessures ligamentaires, surtout au niveau du bassin.

3e trimestre

Le poids supplémentaire (le mien et celui du bébé) déplace mon centre de gravité et je perds plus facilement l'équilibre. Attention aux chutes qui, si elles sont rarement graves, peuvent provoquer des saignements et me faire stresser !

Si je continue un sport qui sollicite beaucoup les abdominaux et le périnée, c'est ce dernier qui risque d'encaisser et pas mon bébé ! Je préfère donc les sports portant comme le vélo elliptique ou la natation, plus "périnée *friendly*" ! De plus, alors que tout ce qui implique de courir ou de sauter peut augmenter mes lombalgies – fréquentes durant le dernier trimestre à cause de la forte cambrure de mon dos, nager les soulage.

SPORTS INTERDITS

La plongée sous-marine et le *hot yoga* sont les deux seuls sports à être strictement interdits dès le début de la grossesse, car ils sont dangereux pour le fœtus. Le premier à cause des échanges gazeux et des différences de pression et le second à cause du risque d'hyperthermie pour le fœtus.

Le CBD, la nouvelle panacée ?

Le CBD, une substance extraite du cannabis, est à la mode. Vendu comme une alternative "saine" et relativement légale à la marijuana, on lui prête de multiples vertus santé. Qu'en est-il réellement ?

Texte : Candice Leblanc

Il y a quelques années, on a vu fleurir un peu partout des *CBD shops*. Plaqué sur le modèle des coffee shops hollandais, ces commerces proposent ce que d'aucuns appellent le "cannabis légal" : le cannabidiol (CBD), une substance naturelle extraite des fleurs de cannabis. Contrairement au THC, l'autre composé bien connu de la même plante, le CBD n'est pas un stupéfiant : il n'a pas d'effet psychotrope – il ne fait pas "planer" – et ne provoque pas d'assuétude (1).

Outre les fleurs séchées que de nombreuses personnes fument sous forme de joint, le CDB et ses dérivés naturels ou synthétiques rentrent dans la composition d'un nombre croissant de produits : bonbons, chocolats, bières, chewing-gums, crèmes antirides, huiles de massage, savons, compléments alimentaires en tout genre, à usage humain ou vétérinaire, etc. Loin d'être cantonnés aux *CBD shops* et sur internet, de tels produits se trouvent désormais en (para) pharmacie, dans certains magasins bios et même dans la grande distribution. Le marché du CBD est en pleine croissance : au niveau mondial, il a doublé en trois ans et atteignait 3 milliards d'euros en 2021. On estime qu'il devrait atteindre les 25 milliards en 2025 (2) ! Les enjeux financiers sont colossaux.

Les (trop) nombreuses vertus du CBD

Ce succès est dû aux nombreuses vertus que l'on prête au CBD. Il aurait un pouvoir antioxydant et anti-inflammatoire, des effets anxiolytiques, antinausées et antidouleurs. Il serait un bon décontractant musculaire et soulagerait l'arthrite. Il aurait des propriétés antibactériennes et antifongiques. Il serait neuroprotecteur et antipsychotique. D'aucuns lui prêtent même une action antitumorale… Toutes ces allégations ont fait ou font encore l'objet d'un nombre croissant de recherches et d'études scientifiques, plus ou moins bien menées, un peu partout dans le monde.

À l'heure actuelle, l'efficacité du CBD n'a été prouvée que dans deux indications relatives à l'épilepsie et la sclérose en plaques. Ses autres vertus n'ont pas (encore) été démontrées.

Le CBD serait-il la nouvelle panacée ? *"Il faut garder un esprit critique et rester prudent,* tempère le Pr Nicolas Authier, psychiatre et pharmacologue au CHU de Clermont-Ferrand et spécialiste du CBD à usage médical. *À l'heure actuelle, l'efficacité du CBD a été démontrée dans seulement deux indications médicales : pour traiter certaines formes sévères d'épilepsie chez l'enfant et pour diminuer la spasticité, un symptôme fréquent de la sclérose en plaques."* Deux médicaments – sur prescription médicale – sont d'ailleurs autorisés sur le marché belge pour ces indications : Epidiolex®, un traitement à base d'huile de CBD, et Sativex®, qui combine du CBD et du THC (3). Il est également possible, pour un médecin, de prescrire une préparation magistrale – c'est-à-dire préparée "sur-mesure" en pharmacie – à base de CBD, sous certaines conditions strictes.

Une molécule complexe

Outre les indications médicales évoquées ci-dessus, toutes les autres vertus que l'on prête au cannabis en général et au cannabidiol en particulier relèvent d'hypothèses actuellement non démontrées. *"Cela ne signifie pas (forcément) qu'il n'en a pas,* poursuit le Pr Authier. *Des milliers de consommateurs et consommatrices à travers le monde rapportent les bienfaits du CBD sur, par exemple, leur sommeil, leur anxiété, leurs douleurs chroniques, leur eczéma, leur psoriasis, etc. Mais quand nous tentons d'évaluer objectivement ces effets dans une démarche rigoureusement scientifique, les résultats sont souvent plus nuancés que les témoignages individuels et le discours marketing... quand ils ne les contredisent carrément pas !"*

L'une des grandes difficultés auxquelles se heurte la communauté scientifique a trait aux mécanismes – au pluriel – d'action du CBD. Ils ne sont pas tous clairement élucidés ni même compris. Certes, nous savons que certaines cellules de notre corps possèdent des récepteurs cannabinoïdes sur lesquels va se fixer le CBD – comme une clé dans une serrure. Mais le CBD se lie aussi à des dizaines d'autres récepteurs, ce qui pourrait inhiber ou (sur)activer certains mécanismes physiologiques. *"Les discours marketing autour du CBD ont tendance à simplifier les choses à l'extrême,* estime le Pr Authier. *Or, la vérité est que le CBD intervient dans plusieurs systèmes complexes, qui interagissent les uns avec les autres et donnent lieu à des réactions en cascade. Comment le CBD agit-il vraiment sur le corps ? À quel niveau ? Dans quelle mesure ? Pour quels résultats ? Des années de recherches seront encore nécessaires avant de pouvoir répondre à ces questions... "*

Comment se consomme le CBD ?

En dehors des médicaments ou préparations pharmaceutiques, la qualité des produits vendus dans le commerce n'est pas toujours non plus au rendez-vous. *"Il y a beaucoup d'arnaques dans certains CBD shops et sur internet, notamment concernant la concentration réelle en cannabidiol d'un produit"*, avertit le Pr Authier. Autre difficulté : le dosage. À concentration égale, la façon et la forme sous laquelle le CBD est absorbé influencent fortement la quantité effectivement assimilée par l'organisme.

De fait, il existe trois voies d'administration.

- La voie pulmonaire : fumer les fleurs séchées dans un joint ou une pipe est l'un des modes de consommation les plus courants du CBD. C'est aussi une (très) mauvaise idée ! En effet, la combustion expose aux mêmes risques que la cigarette. Mieux vaut inhaler le CBD par vaporisation à l'aide d'un dispositif type cigarette électronique. La voie pulmonaire n'est toutefois pas idéale pour contrôler le dosage de CBD, car tout le monde n'inspire pas la même quantité de fumée ou de vapeur.
- La voie cutanée (crèmes, huiles de massage) ne permet pas un passage important du CBD dans le sang. Si effet il y a – ce qui, pour rappel, reste encore à prouver – il sera essentiellement dermatologique ou cosmétique.
- Le CBD peut être consommé par voie orale, dans des gouttes huileuses, par exemple. *"Le CBD doit être mis dans un corps gras pour être assimilé par l'organisme ; sous forme de tisane, cela ne sert pas à grand-chose"*, précise le Pr Authier. La voie sublinguale, c'est-à-dire des gouttes à mettre sous la langue, permet un effet pharmacologique rapide et un meilleur contrôle des doses. Idem avec les sprays à usage oral. Ce sont d'ailleurs les formes privilégiées pour les médicaments et les préparations magistrales.

Effets indésirables, dosage et interactions

Comme n'importe quelle substance active, le CBD est susceptible de provoquer des effets indésirables. La diarrhée, la perte d'appétit et la somnolence sont les plus fréquentes. *"Rien de bien méchant, surtout si vous ne dépassez pas les doses raisonnables (50 mg de CBD par jour)"*, commente toutefois le Pr Authier.

Mais prudence si vous suivez d'autres traitements ! Le CBD peut accélérer ou ralentir l'élimination par le corps de certains antiépileptiques, anticancéreux, anticoagulants, etc. Ce qui peut diminuer leur efficacité ou, à l'inverse, augmenter le risque d'effets secondaires indésirables. Et vice-versa : des produits comme le millepertuis, par exemple, retardent ou accélèrent l'élimination du CBD par le foie. Raison pour laquelle il est préférable de demander conseil à son médecin.

(1) Si la dépendance physique au *cannabis sativa* – causant des symptômes de sevrage à l'arrêt – est quelque peu débattue, il y a consensus pour reconnaitre la dépendance psychologique que la consommation régulière de marijuana peut induire.

(2) "Le petit livre du CBD", Nicolas Authier, First Éditions, 2022

(3) "La Région wallonne investit dans la startup CBX Medical", C. Lallemand, *Trends Tendances*, 21 juin 2023

Le CBD est-il vraiment légal ?

Bonne question ! Et la réponse n'est pas simple. Car trois logiques s'affrontent :

- Le **CBD comme médicament** relève de l'Agence européenne des médicaments (EMA) et, en Belgique, de l'AFMPS. Hormis le Sativex®, l'Epidiolex® et les préparations magistrales, aucun autre médicament (c'est-à-dire un produit dont l'effet thérapeutique avéré a fait l'objet d'études cliniques et a obtenu une autorisation de mise sur le marché) contenant du CBD n'est autorisé en Europe.
- Le **CBD comme aliment** relève de l'Autorité européenne de sécurité alimentaire (EFSA) et de l'AFSCA en Belgique. Bien que l'EFSA étudie la possibilité de reconnaitre le CBD comme *"novel food"* (aliment qui n'existait pas avant 1997), à l'heure actuelle, les compléments ou denrées alimentaires contenant du CBD ne sont pas autorisées… en théorie ! Car, dans la pratique, force est de constater une tolérance des autorités à l'égard de ces produits…
- Le **CBD comme substance à fumer, inhaler ou comme cosmétique** n'est pas interdite *stricto sensu* si le produit contient moins de 0,2 % de THC et qu'il n'est présenté ni comme médicament ni comme aliment… Un flou juridique qui explique sans doute toute l'ambivalence de la chose.

Sources : SPF Santé publique et AFMPS

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