



MC. Avec vous pour la vie.

# en Marche

Mensuel  
N°1726  
MAI 2024

BRUXELLES

## Dossier élections

# La santé au cœur de la démocratie



### Vos droits

Facture d'énergie  
impayée : que faire ?

### Ma santé au quotidien

Soigner les piqûres  
et morsures d'été

### Addictions

Ces "puffs" qui  
enfument les ados

# Éditorial

## Prendre soin de la démocratie

**Quel que soit le sujet, toute politique devrait avoir à minima pour objectif le bien-être de la population et la réduction des inégalités. En jeu : la bonne santé de notre démocratie.**

Dimanche 9 juin, les citoyens se plongeront dans l'intimité des isolements pour élire leurs représentants régionaux, fédéraux et européens. Le 13 octobre, ils reprendront le chemin des urnes pour les communales et provinciales. 2024 est une année cruciale pour l'avenir politique de notre pays, au vu du nombre de scrutins qui s'y cumulent. Mais aussi pour une raison plus inquiétante : la montée du populisme et de l'extrême droite à tous les étages et partout en Europe (lire page 12).

C'est dans ce contexte que nous avons choisi de mettre en couverture un dossier plus politique que de coutume. Mais comprenez "politique" au sens premier de vision de société, de projet citoyen, en aucun cas d'afficher une préférence pour l'un ou l'autre parti. Au cours de ces six derniers mois, vous avez peut-être croisé nos "capsules mémorandum" dans les colonnes d'*En Marche*. Ou même consulté nos plaidoyers sur [mc.be/elections-2024](https://mc.be/elections-2024). Toutes ces recommandations, adressées aux prochains gouvernements, ont été construites avec la participation de nos volontaires dans un objectif : garantir l'accès à la santé pour tous (lire page 10).

### Réduire les inégalités

Nous affichons notre conviction en titre de ce dossier : "La santé est au cœur de la démocratie". La santé est un droit social et économique fondamental reconnu par les Nations unies. Chaque personne, sans discrimination, devrait avoir les mêmes chances d'accéder à des soins de qualité, quel que soit son âge, son statut socio-économique, son sexe, qu'elle vive en ville ou à la campagne, soit porteuse d'un handicap ou appartienne à une minorité...

Mais l'accès aux soins de santé n'est que la partie visible de l'iceberg. Avoir accès à un logement sain, des espaces verts, un environnement de travail bienveillant, des services de garde pour ses enfants, des activités culturelles, etc. sont autant de facteurs tout aussi déterminants pour notre santé et devant lesquels nous sommes loin d'être égaux !

Les inégalités sont un problème de santé publique, rappelle l'épidémiologiste britannique Robert Wilkinson, qui a passé sa vie à étudier comment les sociétés plus inégalitaires engendrent plus de violence et de souffrance psychique. Ces inégalités font aussi le lit des discours fondés sur la peur et le rejet de l'autre, pourrait-on ajouter.

### Renforcer les corps intermédiaires

En tant que cogestionnaires des budgets de soins de santé, les mutualités jouent un rôle essentiel pour lutter contre les inégalités de santé (lire page 8). En tant qu'organisation de la société civile, elles recueillent les préoccupations de la population, les besoins individuels et les traduisent en réponses collectives visant le bien commun. Enfin, en tant que contre-pouvoir, elles relaient ces réponses, sensibilisent, éclairent, parfois entre en conflit avec les décideurs. Rien de malsain, bien au contraire, étant entendu que le conflit mené dans le respect participe grandement à une démocratie saine.

Tout ceci doit nous rappeler aussi l'importance de renforcer l'action des corps intermédiaires, dans un climat où les attaques de certains courants politiques contre les syndicats et les mutualités se font de plus en plus virulentes. En tant qu'actrices de la santé, les mutualités sont là aussi pour prendre soin de notre démocratie ! Soutenir les corps intermédiaires, c'est apporter sa pierre dans le maintien de l'appareil démocratique.

**Alexandre Verhamme**  
Directeur général de la MC



**En tant qu'actrices de la santé,  
les mutualités sont là aussi pour  
prendre soin de notre démocratie !**

# Sommaire



08

## Dossier élections

La santé au cœur de la démocratie.



28

## Soins de santé

Focus sur les soins infirmiers à domicile.



26

## Étude MC

Comment va la santé des seniors ?

## Échos de l'actu

Tour d'horizon de la planète santé.

04

## Politique de santé

Aînés : comment ça va la santé ?

17

## Alimentation

Quand l'enfant contrôle son assiette.

26

## Dossier élections

La démocratie, c'est aussi une affaire de santé ! Elle doit figurer au cœur de toutes les politiques.

08

## Santé

Le Médibus soigne les oubliés de la rue.

18

## Check-up

Peut-on encore douter du réchauffement climatique ?

27

## Travail

Tomber en incapacité pendant les vacances.

14

## Santé publique

Ces "puffs" qui enfument la jeunesse.

20

## Soins de santé

Gros plan sur les soins infirmiers à domicile.

28

## Argent

Des réductions sur les impôts.

15

## Ma santé au quotidien

Soigner les piqûres et morsures d'été.

22

## Votre région

Retrouvez les événements et actualités proches de chez vous.

30

## Vos droits

Facture d'énergie impayée : que faire ?

16

## Seniors

Maisons de repos : avant tout des lieux de vie.

24

# 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

**Rédactrice en chef** : Sandrine Warszacki

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.

**COUVERTURE** : Jeanne Macaigne.

**PHOTOS** : Adobe Stock.

**MISE EN PAGE** : Paf!

**IMPRIMERIE** : Coldset Printing Partners, Beringen-Paal.

**ROUTAGE** : Atelier Cambier, Zoning industriel, Première Rue 14 - 6040 Jumet.

**Une erreur dans votre adresse postale ?**

Signalez-le via [mc.be/journal](http://mc.be/journal) ou au 081 81 28 28.



# Actualités

## Médias : la déontologie mise à l'honneur

**Le Conseil de déontologie journalistique lance avec ses médias membres sa première campagne grand public pour (ré)affirmer le lien entre déontologie et information de confiance.**

*"Le journalisme, c'est plus que produire du contenu et le diffuser. C'est aussi vérifier ses sources et les protéger. Aller sur le terrain, et y retourner. Recouper les informations et les comparer, rappelle le Conseil. Mais l'erreur, en journalisme comme ailleurs, est humaine."* Titre trompeur, illustration stigmatisante, absence de droit de réplique... Le CDJ répond gratuitement aux interpellations du public, qu'il s'agisse de demandes d'information, de médiation ou de plaintes. Cette instance indépendante, financée par les médias et journalistes de Belgique francophone et germanophone, fonctionne

sur un principe d'autorégulation. Elle est composée de représentants de la profession (éditeurs de médias, journalistes, rédacteurs en chef...) et de la société civile (issus des secteurs académique, juridique, associatif...). Son rôle n'est pas de vérifier le contenu des informations, mais bien que les règles du code de déontologie aient été suivies : informer dans le respect de la vérité et de manière indépendante, agir avec loyauté et respecter le droit des personnes. Le travail autour de cette jurisprudence a aussi une vocation pédagogique. Ainsi, le CDJ émet des recommandations aux

médias sur la manière de traiter de sujets sensibles comme les violences de genre.

Dans un contexte où les *fake news* circulent parfois plus vite que les infos véritables, les médias membres du CDJ marquent par ce label leur engagement pour une information de qualité.

 [cdj.be](http://cdj.be)

Nous sommes membres du

**cdj**  
Conseil de déontologie journalistique

pour vous garantir une information digne de confiance

[www.lecdj.be](http://www.lecdj.be)

## Les allocations sociales augmentent de 2 % en mai

Le Bureau du plan prévoit que l'indice santé qui sert à calculer l'indexation des salaires, des allocations sociales et des loyers, augmentera de 3,4 % cette année. La hausse était de 4,33 % en 2023 et de 9,25 % en 2022. À l'heure où nous écrivons ces lignes (mardi 23 avril), il est quasi certain que l'indice-pivot sera dépassé en avril. Selon toute vraisemblance, les allocations sociales et les pensions seront donc adaptées au coût de la vie et indexées de 2 % en mai.

L'indexation s'appliquera aux salaires dans le secteur public en juin. Le précédent dépassement s'était produit en octobre 2023.



## Une prime de rattrapage pour les travailleurs en invalidité

Le 31 décembre 2023, vous étiez en incapacité de travail depuis plus d'un an et vous êtes toujours en invalidité au cours de ce mois de mai (au moins un jour) ? Bonne nouvelle : que vous soyez salarié, chômeur ou indépendant, fin mai, la mutualité vous versera un supplément à vos indemnités au titre de pécule de vacances. Et ce, même si vous avez repris une activité professionnelle à temps partiel.



**Vous êtes salarié ou chômeur :** le montant de la prime de rattrapage varie selon la durée de votre incapacité de travail et que vous ayez ou non une famille à charge.

- Entre 1 et 2 ans d'incapacité au 31 décembre 2023
  - avec charge de famille : 699,29 €
  - sans charge de famille : 536,53 €
- 2 ans et plus d'incapacité au 31 décembre 2023
  - avec charge de famille : 1.051,87 €
  - sans charge de famille : 858,21 €

**Vous êtes indépendant :** la prime de rattrapage s'élève à 335,99 €

Les montants ci-dessus tiennent compte de l'indexation prévue en mai (voir "Les allocations sociales augmentent de 2 % en mai").

**Bon à savoir :** La prime de rattrapage est soumise à l'impôt des personnes physiques mais la mutualité ne prélève aucun précompte professionnel à la source.

## Un jeu vidéo pour sensibiliser aux violences gynécologiques



Vigylance, contraction de violence et gynécologique, est le nom donné au jeu vidéo conçu par l'asbl Arts&Publics pour aborder un sujet de société : les violences gynécologiques et obstétricales (VGO).

Aujourd'hui, les VGO peinent encore à être entendues. Ces violences peuvent pourtant prendre plusieurs formes et être subies à tous les moments de la vie sexuelle des femmes. La première consultation gynécologique est un moment particulier pour les adolescentes et peut être source de questionnements ou d'inquiétudes.

Destiné aux jeunes dès 14 ans, le jeu vidéo Vigylance dévoile les défis liés à la recherche de soins gynécologiques et à la première consultation médicale, à travers une expérience ludique et interactive. Encourageant des choix positifs en matière de bien-être, de santé sexuelle et de consentement, le jeu évalue les réponses du joueur ou de la joueuse dans différentes situations. Un dossier pédagogique fournit des informations complémentaires et des ressources clés.

 [artsetpublics.be](http://artsetpublics.be) •  
marine@artsetpublics.be

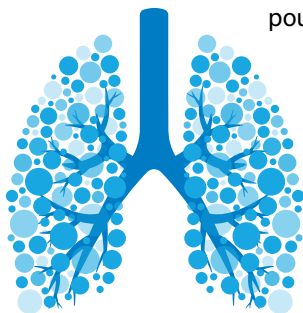
## BPCO : un suivi gratuit par le pharmacien

Les patients atteints de Broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) peuvent depuis peu bénéficier d'un accompagnement de leur pharmacien, pour les aider à mieux gérer leur maladie. Cette affection pulmonaire grave et méconnue, qui provoque une toux chronique et des difficultés à respirer, est malheureusement incurable. Mais un bon usage des inhalateurs et certaines mesures d'hygiène de vie peuvent faire la différence pour en freiner la progression et améliorer la qualité de vie. C'est pourquoi l'Inami rembourse à présent deux entretiens annuels avec le pharmacien. Au programme : discussion sur les habitudes de vie et de traitement, information sur la maladie, conseils sur l'utilisation des inhalateurs, etc. Il est en outre prévu que le médecin généraliste soit informé et concerté.

### En pratique

Ce suivi peut être réalisé à l'initiative du patient, du pharmacien ou encore d'un médecin.

Il est réservé aux personnes prenant des médicaments remboursés pour la BPCO, âgés de plus de 50 ans (pas de limite d'âge si le suivi est prescrit par un médecin).



## Grapa et APA

La garantie de revenus aux personnes âgées (Grapa) est une allocation d'aide sociale accordée aux personnes de plus de 65 ans ayant de faibles revenus (une pension très basse par exemple). Il faut d'abord remplir les conditions de nationalité et de résidence.

Le Service fédéral des pensions (SFP) examine ensuite la situation financière du demandeur ou du ménage pour fixer le montant éventuel de la Grapa. Certaines allocations ne sont pas prises en considération lors de cet examen. L'allocation pour l'aide aux personnes âgées (APA) en fait désormais partie.

L'examen de la Grapa par le SFP est en principe automatique (quand on introduit une demande de pension, quand on est déjà pensionné ou bénéficiaire d'une allocation aux personnes handicapées par exemple). Mais il faut introduire ou réintroduire une demande dans d'autres situations. Il faut aussi déclarer au SFP tout changement (situation familiale, ressources financières...).

Le service seniors de la MC est aussi à la disposition des affiliés pour toute question et toute demande de conseil.

### Service seniors :

081 81 28 29, du lundi  
au vendredi de  
9h à 12h30 •  
seniors@mc.be



## "Walking meeting" : la solution pour bouger plus ?

Sur LinkedIn, la tendance des "walkings meetings" (réunions promenades à l'extérieur) a le vent en poupe. Une idée – parmi d'autres – pour remédier à la sédentarité des travailleurs...

Dans les professions de bureau, il n'est pas rare de passer 8 heures assis. Même si on fait du sport pendant son temps libre, cette "sédentarité" quotidienne est délétère pour la santé. Face aux nombreuses heures que certains passent en réunion, l'idée de faire des "réunions promenades" a émergé, pour être plus actif au bureau. Elles offrent en outre la perspective de nombreux bienfaits : plus de lumière naturelle, réduction du niveau de stress, réunions plus décontractées, créativité boostée, liens d'équipe renforcés, etc. Une bonne formule pour des sessions de *brainstorming* ou pour aborder des sujets sensibles dans un cadre plus serein. Toutefois, quelques bémols à souligner : cela ne convient pas à tous les types de réunions ni aux grands groupes. Et la vigilance doit être de mise pour ne pas mettre en difficulté des personnes qui ont plus de mal à bouger – à cause d'un handicap ou d'une raison de santé – et n'osent pas forcément en parler...

### Bouger au quotidien : une nécessité

Dans un récent communiqué, le service de prévention au travail Idewe rappelait les résultats "préoccupants" de sa dernière enquête\* : près de 6 travailleurs sur 10 sont en surpoids et effectuent moins de 90 minutes d'activité physique par semaine. Le service encourage travailleurs et employeurs à changer leurs habitudes au bureau, pour favoriser un mode de vie plus actif.

Quelques idées à tester :

- **Se garer plus loin** ou descendre un arrêt plus tôt ; préférer les escaliers plutôt que l'ascenseur.

- **À midi, sortir** chercher à manger un peu plus loin ou faire un tour du bloc, avant de reprendre.
- **Pendant le travail, prévoir des petites pauses régulières**, où on s'étire, on se lève, on fait quelques pas... Une hygiène de travail à adopter, même à la maison !
- **En tant qu'employeur, encourager** les trajets à vélo, proposer des défis sportifs en équipe ou simplement des promenades sur le temps de midi, rappeler l'importance des pauses...

\* Rapport de santé d'Idewe réalisé en 2022 auprès de 256 750 travailleurs belges.



### L'Univers de RAPH'

Le quotidien des parents d'enfants en situation de handicap est semé d'embûches, entre la recherche de solutions de garde, les démarches administratives et la quête de lieux adaptés. Tout juste mise en ligne, la plateforme l'Univers de Raph' a été élaborée avec des parents d'enfants en situation de handicap et recense des centaines d'informations utiles et complètes pour répondre à leurs besoins.

Pour la fondatrice de la plateforme, cette initiative était indispensable : *"Les répertoires actuels ne proposent que des solutions fragmentées, obligeant les parents à passer de nombreux appels souvent infructueux. Notre plateforme leur offre rapidement une information claire, précise et complète. Un confort essentiel pour leur faire gagner du temps et de l'énergie, qu'ils pourront entièrement consacrer à eux et à leur enfant."*

 [luniversderaph.com](https://luniversderaph.com)

### Loi anti-alcool : peut mieux faire !

La Chambre vient d'approuver un projet de loi qui interdit la vente d'alcool au moins de 18 ans (sauf pour la bière et le vin qui sont interdits au moins de 16 ans). La vente d'alcool sera aussi proscrite dans les distributeurs automatiques, les stations-services (mais seulement entre 22h et 7h) et les hôpitaux... Insuffisant, regrette le Conseil supérieur de la santé pour qui les risques liés à la consommation d'alcool restent mal connus du public. La consommation d'alcool, même légère, est responsable de plus de 200 types de maladies (dont plusieurs cancers), perturbe le sommeil, interfère avec le développement du cerveau et affecte le comportement, rappelle les scientifiques.

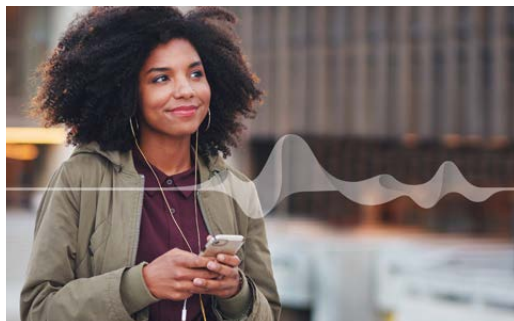
L'interdiction complète de la publicité, plaident les experts, serait *"la méthode la plus efficace pour réduire les dommages liés à la consommation d'alcool"*. L'organe scientifique se prononce aussi en faveur de la mise en place d'un prix minimum par unité d'alcool.



## Objectif 6.000 écoutes atteint !

Notre podcast "inspirations" a largement atteint son objectif des 6.000 écoutes. Depuis deux saisons maintenant, "inspirations" fait entendre des histoires de vie poignantes et inspirantes sur une multitude de sujets de santé. Des récits intimes qui approchent plus largement des problématiques sociétales.

Merci aux auditeurs et auditrices qui nous suivent ! Les épisodes



sont à retrouver sur les plateformes d'écoute de podcasts (Spotify, Apple podcast, Deezer, etc.) ou sur le site [enmarche.be/podcasts](https://enmarche.be/podcasts)



C'est le nombre de pays dans le monde alimentés à 100 % (ou presque) par des énergies renouvelables.

L'Albanie, le Bhoutan, l'Éthiopie, l'Islande, le Népal, le Paraguay et la République démocratique du Congo produisent en effet leur électricité grâce à la géothermie, l'hydroélectricité, l'énergie solaire ou l'énergie éolienne, selon l'Agence internationale de l'énergie (AIE) et l'Agence pour les énergies renouvelables (IRENA).

## Endométriose : une véritable maladie chronique

Une femme sur dix est atteinte d'endométriose, soit 600.000 en Belgique. Chez elles, des tissus semblables à la muqueuse qui tapisse l'utérus viennent se placer à d'autres endroits du corps. Stimulés par les hormones lors des règles, ces tissus saignent et provoquent parfois de terribles douleurs accompagnées d'autres symptômes, qui rendent difficile le quotidien des femmes qui en souffrent. Mais la maladie peut également être asymptomatique et il existe une multitude de cas d'endométrioses. À la demande du ministre de la Santé Franck Vandenberghe, le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE) a réalisé une étude sur la manière dont la maladie est prise en charge en milieu hospitalier et la façon dont les patientes vivent les traitements. Face aux constats, le KCE a établi une série de recommandations telles que la formation de la première ligne, trop peu informée sur la maladie, ce qui peut laisser les patientes en errance médicale durant plusieurs années. Des cliniques d'endométriose multidisciplinaires dans chaque réseau hospitalier pourraient être développées et des centres de référence spécialisés pour optimiser l'expertise devraient être mis en place. Le cabinet du ministre souhaite obtenir un plan d'action et un calendrier concret du Conseil technique médical et de l'Inami pour ce mois de mai. Objectif : placer le sujet dans l'agenda lors des discussions budgétaires de 2025.

## Scanners à l'hôpital : attention à la facture



Depuis décembre 2023, il est interdit aux hôpitaux de réclamer des suppléments d'honoraires — non remboursés par l'assurance soins de santé obligatoire — pour des IRM ou

des scanners effectués pendant les heures de bureau, ou pour des scanners urgents. Cependant, les hôpitaux sont toujours autorisés à facturer des suppléments si un scanner est effectué en dehors des heures de bureau et s'il n'est pas médicalement urgent. Résultat : certains patients sont programmés à leur insu durant ces tranches horaires surfacturées, souvent sous prétexte qu'ils devraient autrement attendre longtemps pour leur scanner.

Les mutualités — dont la MC — tirent la sonnette d'alarme, car elles ont reçu des dizaines de plaintes d'affiliés à ce sujet. "Avec les autres mutualités, nous avons donc envoyé une lettre aux hôpitaux pour attirer leur attention sur la nouvelle législation qui, selon nous, n'est pas respectée de la même manière par tous les établissements", a annoncé le président de la MC Luc Van Gorp dans les pages du quotidien *Het Nieuwsblad*. À bon entendre...



Question santé a publié la brochure "Endométriose : la douleur des femmes, ce n'est pas dans la tête !" afin de mieux comprendre cette maladie. Elle est à retrouver sur [questionsante.org](https://questionsante.org).

## ÉLECTIONS

# "Les mutualités sont vitales pour la démocratie !"

Dans un climat électoral dominé par des discours extrêmes, les attaques contre les organisations de la société civile – dont les mutualités et les syndicats – se multiplient. Mais pourquoi les mutualités sont-elles si importantes pour notre société ? Explications avec Alexandre Verhamme, directeur général de la MC.

Propos recueillis par Sandrine Warsztacki, Photo : Anne Avaux

**En Marche : Dans la perception du public, le rôle d'une mutualité consiste surtout à rembourser les soins.**

**En quoi est-ce bien plus large ?**

**Alexandre Verhamme :** La première mission des mutualités est de garantir l'accessibilité des soins de santé à la population. Il faut se rappeler qu'elles sont nées au 19<sup>e</sup> siècle d'initiatives citoyennes solidaires. Des coopérateurs ont mis en commun une partie de leurs ressources pour s'entraider face aux problèmes de santé. Ce projet humaniste a été reconnu d'utilité publique et, lorsque la sécurité sociale obligatoire a été créée en 1944, les mutualités sont devenues cogestionnaires de l'assurance "maladie-invalidité". Ainsi, dans les soins de santé, nous négocions avec l'État fédéral et les prestataires de soins pour garantir à tous l'accès à des soins de qualité.

Mais la mutualité aujourd'hui s'intéresse aussi à la santé au-delà de ses aspects curatifs. Nous sommes convaincus que l'argent le mieux dépensé est celui qui permet d'éviter de tomber malade ! Par exemple, les mutualités ont obtenu le remboursement à 100 % des soins dentaires préventifs avant 19 ans. Mais lever les obstacles financiers ne suffit pas. Notre rôle est aussi de sensibiliser, d'accompagner.

**EM : En Wallonie et à Bruxelles, la MC organise plus de 800 activités par an : du jogging aux formations pour seniors en fracture numérique, en passant par des ateliers destinés aux parents solos. Le rapport avec la santé est-il toujours évident ?**

**AV :** L'environnement, l'éducation, le statut socio-économique, etc. exercent davantage d'influence sur notre santé que les soins eux-mêmes. Quand Ocarina organise des séjours et plaines pour

enfants, par exemple, elle permet à des jeunes animateurs de s'engager, de vivre une expérience inclusive avec des enfants en situation de handicap...

Les jeunes sont les premières victimes collatérales de la crise sanitaire, du point de vue de la santé mentale. En recréant du collectif et du sens, les mouvements de jeunesse font partie des solutions.

**EM : Entre les crises écologiques, économiques, géopolitiques, l'anxiété de la population est palpable. Comment la MC vit-elle son rôle dans ce climat ?**

**AV :** Sur le terrain, on rencontre beaucoup de fragilité, mais aussi de colère. C'est d'autant plus confrontant que l'État fédéral est dans une logique de réduction des moyens financiers alloués aux mutualités pour mener leurs missions (1). Plus que jamais, nous avons pourtant besoin de temps et de personnel pour écouter, expliquer et apporter des réponses aux demandes légitimes de nos affiliés.

Au-delà de la bonne gestion des dossiers personnels, notre rôle est aussi de traduire les besoins individuels exprimés sur le terrain en réponse collective visant le bien commun. En l'occurrence, plus de 1.500 volontaires actifs à la MC et ses mouvements ont participé à la construction des plaidoyers que nous adressons aux partis politiques avant les élections (lire p. 10-11).

Les mutualités sont vitales pour la démocratie. Car la colère qui ne s'exprime pas dans des discours collectifs fait le lit des extrêmes. On nous reproche parfois de faire de la politique... Évidemment que nous en faisons, et avec fierté ! Mais dans le sens noble du terme, avec une vision de société, pas de prendre parti pour l'une ou l'autre formation politique.

**EM : Certains partis politiques au nord et au sud du pays veulent pourtant affaiblir le rôle des mutualités et des syndicats...**

**AV :** ... et se débarrasser de tout intermédiaire associatif et non marchand pour concentrer le pouvoir au sein des appareils de l'État ou le confier au secteur marchand. Une administration publique va-t-elle contredire les décisions d'un ministre ? Le marché va-t-il critiquer le marché ? Les conflits, négociations et compromis font partie de la démocratie. Sans contre-pouvoirs, on se dirige vers une démocratie moribonde, qui ne vivrait





plus qu'au moment des élections. La contestation désorganisée ne parvient pas à se faire entendre. On l'a vu en France avec les Gilets jaunes. Sans les organisations de la société civile, les citoyens se retrouvent isolés et démunis face au pouvoir politique.

Aujourd'hui, les mutualités sont, avec les syndicats, les seules organisations sociales présentes aux trois échelons du pays : fédéral, régional et local. Les seules à maîtriser les législations dans les matières sociales et de santé de A à Z. Nous défendons les intérêts de nos membres en même temps que nous garantissons la bonne gestion de l'argent public. Nous travaillons aussi étroitement avec les représentants des prestataires de soins. Parfois, nous ne sommes pas d'accord avec eux, mais on cherche toujours des compromis dans le



Bruxelles, 3 décembre 2023.

Alexandre Verhamme marche pour le climat avec les collègues de la MC.

respect mutuel. Nous évoluons dans un monde complexe et c'est une richesse ! Le simplisme est dangereux pour la démocratie.

**EM : Vous le pointez, les mutualités sont aussi une digue contre la commercialisation de la santé...**

**AV :** Les assurances privées n'ont pas les instruments politiques ni la volonté pour contrôler les dépenses de santé. Dans des pays comme les États-Unis, les soins de santé coûtent beaucoup plus chers. Le risque est de dériver vers une médecine à deux vitesses où l'accès aux soins est déterminé par le revenu. La raréfaction des prestataires de soins conventionnés dans certaines spécialités médicales nous en offre un aperçu...

Nous défendons l'universalisme proportionné. Les politiques de santé doivent bénéficier à l'ensemble de la population de la même manière. Mais des efforts supplémentaires sont nécessaires pour atteindre les plus fragiles. Par ailleurs, comme mutualité, nous jouons depuis toujours un rôle d'entrepreneur social. La MC a participé activement à la création d'hôpitaux, de services d'aide et de soins à domicile, de centres de convalescence...

À l'origine de chaque projet, il y avait des besoins non couverts par ailleurs. Et des constantes : ne pas avoir de but lucratif, garantir l'accessibilité financière, offrir des services de qualité, respecter les droits du patient. Si les mutualités font concurrence au secteur marchand, comme l'accusent certains courants politiques, alors c'est pour le tirer vers le haut ! Mais nous arborons fièrement cette conviction : la santé n'est pas une marchandise. La santé est un bien commun et doit le rester.

**EM : On entend parfois que les mutualités seraient coûteuses pour les finances publiques...**

**AV :** C'est tout à fait faux ! En 2023, les subsides accordés par l'État fédéral à l'ensemble des mutualités pour la gestion de l'assurance obligatoire en

soins de santé et en indemnités (les frais d'administration, NDLR) s'élevaient à 3 % de l'enveloppe budgétaire de ces politiques. C'est bien moins qu'un équivalent public ou des assureurs privés commerciaux (2). Contrairement à ces derniers, les mutualités n'ont pas de dividendes à dégager et d'actionnaires à rétribuer. Cependant, elles ont des comptes à rendre à l'État : pas question de dépenser plus que l'enveloppe prévue. Et l'Office de contrôle des mutualités assure pleinement son rôle ! Par ailleurs, l'existence de cinq mutualités en Belgique permet aux citoyens de choisir celle qui correspond le mieux à ses attentes et ses valeurs. Cela veut dire aussi qu'elles doivent se montrer concurrentielles, proposer le meilleur service.

Il est vrai que dans les années à venir, la digitalisation permettra d'automatiser certaines opérations. Mais elle a aussi un coût technique et surtout social ! Il faudra investir dans les métiers de proximité pour pallier notamment la fracture numérique.

**EM : Les mutualités sont nées dans un contexte de mouvements sociaux, comment voyez-vous la MC évoluer dans une société plus individualiste ?**

**AV :** Nous sommes attentifs à proposer des services et solutions individualisées à chaque membre. Mais nous ne voulons pas devenir des consultants de la santé pour autant ! Le travail d'éducation permanente de nos mouvements, les dynamiques collectives et participatives feront toujours partie de notre ADN. Mais nous devons aussi pouvoir faire évoluer nos modes de participation, tester de nouvelles pratiques, trouver le bon équilibre entre notre rôle d'expert et de mouvement citoyen. ■

(1) En période d'hyper inflation, les frais d'administration des mutualités n'ont été indexés que de 1,6 %.

(2) Les frais de gestion d'une mutualité sont 2,5 fois moins élevés que ceux d'un service homologue délivré par l'État (source : Inami). Les frais de gestion d'un assureur privé s'élevaient à 20,8 % en moyenne (source : BNB).

## ÉLECTIONS

# Santé : que proposent les partis ?

La MC a construit, à travers son mémorandum, une série de recommandations aux futurs gouvernements pour garantir l'accès à la santé. Nos experts les ont comparées aux programmes des partis politiques. Morceaux choisis.

Texte : Laurent Jauniaux (directeur politique MC), Illustrations : Jeanne Macaigne

	Revendications MC 	DéFI 	écolo 
<b>Incapacité de travail</b> 	<b>Lutter contre l'incapacité de travail en misant prioritairement sur la prévention des risques.</b>	Les propositions du parti amarante sont axées sur la formation et la sensibilisation des employeurs, le droit à la déconnexion et la certification des entreprises soucieuses du confort des employés.	Le prisme du parti écologiste est de lutter contre l'incapacité en garantissant le bien-être au travail, notamment via une meilleure conciliation avec la vie de famille.
<b>Santé mentale</b> 	<b>Accorder une importance particulière à la santé mentale des jeunes.</b>	Les fédéralistes veulent s'attaquer efficacement au (cyber)harcèlement à l'école grâce à plusieurs stratégies, comme l'éducation à l'empathie et au respect.	Le parti souhaite assurer la gratuité des soins psychologique pour les moins de 25 ans et renforcer les synergies entre l'ONE et le secteur de la santé mentale.
<b>Accessibilité aux soins de santé</b> 	<b>Lutter contre la pénurie de personnel dans le secteur socio-médical.</b>	DéFi souhaite (en vrac) valoriser la profession infirmière, supprimer le numerus clausus, favoriser l'installation de maisons médicales, mettre en place des groupes de travail dans lesquels le secteur serait représenté afin d'établir des recommandations relatives à l'amélioration des conditions de travail...	Ecolo veut développer les maisons médicales, améliorer les conditions de travail, la formation, la valorisation et l'attractivité du secteur et sortir de la logique de limitation des places au sein des professions médicales.
<b>Budget prévention et promotion de la santé (PPS)</b> 	<b>Tripler le budget de la PPS et le faire passer de 2 % à 6 % du budget santé fédéral.</b>	DéFi veut augmenter le budget de la compétence de prévention à hauteur de 3 % et refédéraliser la compétence prévention.	Les Verts veulent ramener la part du budget santé dédié à la PPS dans la moyenne européenne en le portant à 3 %. Ils insistent sur la nécessité d'adopter dans tous les secteurs une approche <i>One Health</i> , selon laquelle la santé des humains, des animaux et de l'environnement sont étroitement liées et interdépendantes.
<b>Autonomie</b> 	<b>Mettre en place une assurance permettant de financer de manière solidaire les réponses à apporter aux besoins des personnes en perte d'autonomie.</b>	Le parti amarante plaide pour la création d'une nouvelle branche de la Sécurité sociale fédérale spécifique à la perte d'autonomie.	Les Verts envisagent l'assurance autonomie comme un pilier de la Sécurité sociale à part entière (financement et rétribution solidaire et universels) couvrant le recours de services à et hors du domicile.
<b>Démocratie du système de santé</b> 	<b>Renforcer le rôle des mutualités en tant que corps intermédiaire et défendre leur plus-value dans la gestion des politiques de santé.</b>	DéFi souhaite redonner force au dialogue social de concertation, avec le monde associatif, en vue d'assurer la pérennité du financement futur de la Sécurité sociale.	Les écologistes demandent d'impliquer les mutualités dans la définition des objectifs de santé publique partagés par tous les niveaux de pouvoirs.

Les propositions des partis ont été comparées aux revendications de la MC (à lire sur [mc.be/elections-2024](https://mc.be/elections-2024)) dans le but de mettre en évidence des points de convergence ou de divergence.

Nous encourageons vivement nos lecteurs et lectrices à consulter directement les programmes des partis pour s'en faire une opinion plus précise (à retrouver notamment en page d'accueil de leurs sites internet respectifs). La santé touche toutes les politiques : emploi, logement, environnement... Les "promesses" des partis doivent donc être appréciées au regard de l'ensemble de leurs programmes. ■

			
<p>Le parti veut mettre en place un plan interfédéral pour lutter contre l'absentéisme de longue durée, mieux outiller les employeurs en matière de prévention et de réintégration, mais aussi sanctionner les travailleurs qui ne participent pas au parcours de réintégration.</p>	<p>Les libéraux visent d'agir à partir d'incitants/sanctions liés au retour au travail et de lutter contre les certificats médicaux dits "de complaisance".</p>	<p>La prévention est l'axe principal des socialistes, qui proposent notamment de réduire le temps de travail, d'améliorer le fonctionnement des comités pour la prévention et la protection au travail et d'accentuer le respect de la législation sur le bien-être au travail.</p>	<p>Le parti unitaire demande d'améliorer le fonctionnement des comités pour la prévention et la protection au travail et de renforcer les services d'inspection du bien-être au travail.</p>
<p>Avec 14 mesures spécifiques, telles que le renfort des centres PMS et de prévention de la santé à l'école (PSE) ou le renforcement des équipes de la ligne écoute-enfant, le parti est particulièrement attentif à la santé mentale des jeunes.</p>	<p>Le parti veut davantage armer les centres psycho-médico-sociaux dans la lutte contre le harcèlement, en faisant de ce combat une obligation légale des écoles ou encore en éliminant les barrières financières à l'accès à des services de santé mentale pour les jeunes.</p>	<p>Le PS propose de généraliser l'approche préventive en milieu scolaire — en particulier la prévention des assuétudes — et d'imposer des mesures ciblées de déstigmatisation.</p>	<p>Le PTB veut mettre sur pied un plan interfédéral d'investissement dans la santé mentale des jeunes.</p>
<p>Les centristes proposent de supprimer le numerus clausus et de mettre en place un plan d'attractivité et de rétention pour le personnel infirmier (revalorisation salariale, révision des normes d'encadrement...)</p>	<p>Le MR veut inciter les médecins (via un bonus financier ou un incitant fiscal) à effectuer leur stage ou leur assistantat dans les régions en pénurie pendant une période déterminée à la fin des études. Le parti libéral propose également des mesures d'amélioration des conditions de travail et d'accessibilité à la formation.</p>	<p>Chez les socialistes, on retrouve tant l'amélioration des conditions de travail, que la formation, la valorisation du secteur, une meilleure planification... dans les mécanismes de lutte contre la pénurie de personnel.</p>	<p>Le parti anticapitaliste veut augmenter les salaires de l'ensemble du personnel hospitalier ainsi que les primes pour les horaires irréguliers. Il insiste sur l'importance de reconnaître la pénibilité du métier et d'augmenter de manière structurelle le Fonds Blouses blanches, afin d'accroître le nombre d'infirmières par lit et par service. Enfin, le PTB plaide pour la suppression des quotas Inami.</p>
<p>Les Engagés veulent doubler la part budgétaire allouée à la promotion et prévention de la santé (de 2 % à 4 %). Avant d'être prise, chaque décision politique — toutes matières confondues — doit être évaluée en fonction de son impact sur la santé, plaident également les humanistes.</p>	<p>Le MR veut, notamment, refédéraliser la compétence de prévention et renforcer les programmes de dépistage des cancers, mais ne se prononce pas sur un budget à viser.</p>	<p>Le PS veut augmenter les moyens budgétaires des programmes de prévention mais reste flou quant à l'importance de cette augmentation. Pour les socialistes, la promotion et la prévention de la santé sont avant tout une affaire de responsabilité collective de la société et des pouvoirs publics, qui doivent intégrer une approche globale des déterminants de la santé dans toutes leurs politiques (<i>Health in all policies</i>).</p>	<p>Le PTB veut refinancer le secteur de la prévention et de la promotion de la santé à hauteur de 5 % du budget global de la santé.</p>
<p>L'ex cdH défend un système financé par une contribution obligatoire proportionnelle au revenu. La couverture comprendrait les interventions à domicile et le versement d'une allocation forfaitaire.</p>	<p>Les Libéraux envisagent un système d'assurance sur base d'une contribution volontaire couvrant les interventions à domicile des Safa (aides aux familles et aux aînés), plus une allocation forfaitaire.</p>	<p>Les socialistes proposent un dispositif accessible à tous dans lequel, au-delà d'un certain plafond, les dépenses liées à la perte d'autonomie seraient en partie remboursées. Ce système serait financé par une contribution obligatoire progressive, avec des exemptions pour les plus bas revenus.</p>	<p>Le PTB ne propose pas de dispositif autonome spécifique. Il concentre ses propositions sur le renforcement de la Sécurité sociale et la gratuité dans ce cadre des services liés à l'adaptation du domicile et à la perte d'autonomie.</p>
<p>Le parti insiste sur le rôle nécessaire et légitime des corps intermédiaires (syndicats, mutualités, etc.) comme relais de la population et interlocuteur privilégié des autorités publiques. Il propose de les associer aux réflexions pluriannuelles sur les grands plans nationaux.</p>	<p>Le MR veut revoir la gouvernance de tout le système des soins de santé pour confier toute la responsabilité politique et financière au gouvernement et l'opérationnalisation à son administration. Les mutualités seraient confinées dans un rôle de remboursement et d'accompagnement.</p>	<p>Les socialistes veulent garantir et renforcer le rôle des mutualités, notamment en matière de concertation et de gestion paritaire.</p>	<p>Le parti marxiste assure sa volonté de renforcer la participation des mutualités dans les organes de concertation de la Sécurité sociale.</p>

## ÉLECTIONS

# Coalition 8 mai : pour que l'Histoire ne se répète pas

La société civile se mobilise à travers la Coalition 8 mai pour faire de cette date un jour férié et de lutte contre la montée des extrêmes droites.

Texte : Soraya Soussi

8 mai 1945. Les Alliés libèrent l'Europe de l'Allemagne nazie et du fascisme, marquant ainsi officiellement la fin de la Seconde Guerre mondiale. 79 ans plus tard, les sociétés démocratiques, les valeurs d'universalité et d'égalité sont à nouveau menacées par la montée des partis d'extrême droite en Europe, dopés par le climat de crise.

## Qu'est-ce que la Coalition 8 mai ?

Née en 2022 à l'initiative d'Ellen De Soete, fille de résistants durant la Seconde Guerre mondiale, la Coalition 8 mai rassemble des syndicats, des organisations et des personnalités de la société civile, des milieux culturels et académiques. "À travers le devoir de mémoire, la Coalition 8 mai entend lutter contre toutes les formes de fascisme, de racisme et xénophobie", précise Lucas Van Molle, expert politique santé à la MC. S'opposer aux idées d'extrême droite, c'est plus largement prendre le parti de toutes les victimes de violences et de discriminations : communautés LGBTQIA+, femmes, enfants...

C'est aussi rappeler que nos sociétés démocratiques sont fondées sur le pluralisme et l'existence d'instances indépendantes et de contre-pouvoirs. Les organisations de la société civile fédèrent et mobilisent les forces sociétales autour de revendications claires et structurées garantissant ainsi la paix sociale et défendent les droits les plus fondamentaux, martèle Lucas Van Molle.

## L'Europe (bleue) sombre

Cela fait une quinzaine d'années que les partis d'extrême droite gagnent du terrain en Europe. Ils se montrent plus fréquents et "adoucissent" leur discours en faveur de propos plus "politiquement corrects". Mais une fois au pouvoir, le voile tombe.

En Hongrie, Victor Orban mène depuis 2010 une politique autoritariste, nationaliste et conservatrice en affaiblissant les contre-pouvoirs, en muselant les médias et en limitant l'indépendance de la justice. En 2022, l'Italie a viré au bleu foncé avec à la tête du gouvernement Giorgia Meloni, représentante du parti post-fasciste Fratelli d'Italia. La cheffe du gouvernement italien dirige des politiques anti-migratoires, homophobes, à l'encontre des droits humains, encourage et promeut la famille "traditionnelle", pénalisant les autres...

Pour l'instant, plus de la moitié des pays de l'UE comptent dans leurs instances des partis d'extrême droite, qu'ils soient à la tête des gouvernements, au parlement ou dans l'opposition : Belgique, France, Pays-Bas, Allemagne, Italie, Espagne, Finlande, Suède, Pays-Bas, Luxembourg... Dernièrement, le parti d'extrême droite Chega a fait une percée historique au Portugal aux législatives.

Les partis d'extrême droite ne forment pas un bloc homogène. Certains s'affichent eurosceptiques, d'autres jouent le jeu de l'Europe tant que ça leur sert. Mais tous ont en commun d'être radicaux,

nationalistes et populistes. "La première chose que l'extrême droite fait quand elle monte au pouvoir, c'est affaiblir les contre-pouvoirs", rappelle Lucas Van Molle.

## Le cordon sanitaire, ultime bouclier

"On sait quand les idées radicales, conservatrices et populistes arrivent au pouvoir mais on ne sait jamais quand elles partent", lançait Vincent Edin, journaliste et écrivain français invité à la journée d'étude du MOC/Ciep sur l'extrême droite à Louvain-la-Neuve. L'auteur du livre "En finir avec les idées fausses propagées par l'extrême droite" conjure l'assemblée : "S'il vous plaît, ne faites pas la même erreur que nous en France : maintenez votre cordon sanitaire !" Car le cordon sanitaire permet, lors d'une formation politique au gouvernement, d'exclure les partis d'extrême droite de toute majorité. Mais c'est finalement aussi le choix dans les urnes qui fera du 9 juin 2024, un dimanche noir ou non. ●

Pour participer à la Coalition 8 mai et ses actions, rendez-vous sur [coalition8mai.be](https://coalition8mai.be)



## ÉLECTIONS

# Exercer son droit de vote dans des situations particulières

Cette année, on va devoir voter deux fois : le 9 juin et le 13 octobre. Le vote est obligatoire en Belgique. Mais pour certaines personnes, voter est compliqué : en maison de repos, à l'hôpital, sous administration de la personne... On vous explique.

Texte : Audrey Ligot, asbl Droits Quotidiens

## Où doit voter une personne qui séjourne en maison de repos ?

La personne doit se rendre au bureau de vote indiqué sur sa convocation. Sa convocation est envoyée à l'adresse où elle est domiciliée.

- Si elle est domiciliée à la maison de repos, elle doit voter au bureau de vote de la commune de la maison de repos.
- Si elle est domiciliée dans son logement, elle doit voter au bureau de vote de la commune de son logement.

Pour faciliter le vote, certaines maisons de repos installent des bureaux de vote dans leurs bâtiments.

Les personnes âgées qui ne sont pas en mesure de se déplacer peuvent donner procuration à un proche pour voter à leur place (lire ci-après).

## Une personne mise sous administration de biens et/ou de la personne peut-elle voter ?

Cela dépend. Une personne mise uniquement sous administration de biens peut voter.

Une personne mise sous administration de la personne peut voter, sauf si le juge de paix l'a déclarée incapable d'exercer son droit de vote. Concrètement, il faut vérifier dans l'ordonnance du juge de paix si la personne peut exercer ou non son droit de vote. Si la personne ne peut pas voter, son administrateur de la personne ne peut pas voter à sa place.

## Comment peut voter une personne hospitalisée ?

La personne peut voter par procuration : elle demande à une autre personne d'aller voter à sa place. La personne hospitalisée est le mandant. La personne qui va voter à sa place est le mandataire. Le mandataire doit être électeur mais il peut vivre dans une autre commune que le mandant.

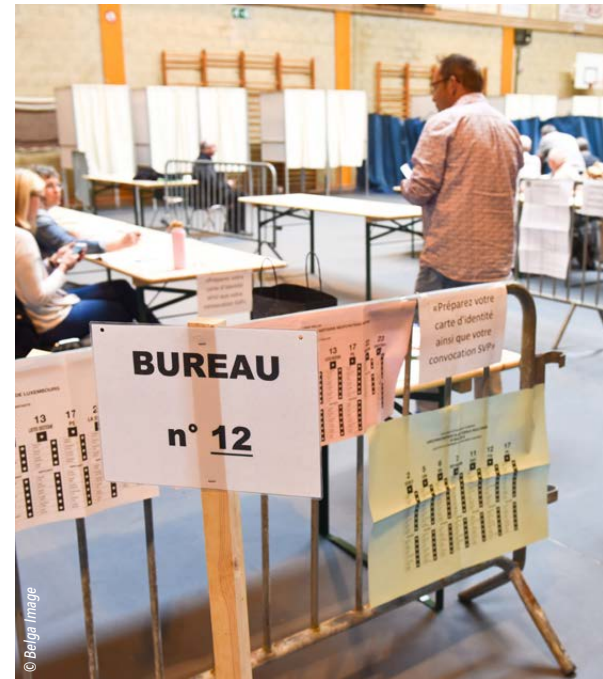
Le jour des élections, le mandataire doit d'abord aller voter pour lui dans son bureau de vote. Ensuite, il se rend dans le bureau de vote du mandant pour voter à sa place. Le mandataire doit avoir avec lui :

- la procuration complétée et signée par lui et par le mandant,
- sa carte d'identité,
- sa propre convocation avec le cachet qui prouve qu'il est allé voter.

Le formulaire de procuration peut être obtenu auprès de l'administration communale du mandant. Il est aussi disponible :

- pour les élections fédérales, régionales et européennes du 9 juin : sur [elections.fgov.be](http://elections.fgov.be)
- pour les élections communales et provinciales du 13 octobre :
  - en Wallonie : sur [electionslocales.wallonie.be](http://electionslocales.wallonie.be),
  - en Région bruxelloise : sur [pouvoirs-locaux.brussels](http://pouvoirs-locaux.brussels),
  - en Flandre : sur [vlaanderen.be/vlaanderen-kiest](http://vlaanderen.be/vlaanderen-kiest).

La procuration doit être signée et complétée par le mandant, le mandataire et la personne qui peut attester que le



mandant est hospitalisé. Par exemple, le médecin de l'hôpital.

Attention, le mandataire ne peut accepter qu'une seule procuration.

**Bon à savoir :** Le vote par procuration est aussi possible dans d'autres situations : être malade ou porteur d'un handicap et ne pas pouvoir se déplacer, travailler, étudier, séjourner à l'étranger, être en prison, participer à une activité liée à l'exercice de sa religion ou de ses convictions.

## Un mineur peut-il voter ?

Un mineur (moins de 18 ans) n'a pas le droit de voter aux élections fédérales, régionales et communales. En revanche, il est obligé de voter aux élections européennes dès l'âge de 16 ans (1).

Le mineur doit voter aux élections européennes s'il :

- a au moins 16 ans le jour de l'élection.
- est Belge ou a la nationalité d'un pays de l'Union européenne,
- est inscrit aux registres de la population ou des étrangers d'une commune belge,
- n'a pas perdu son droit de vote.
- est inscrit sur la liste des électeurs (les Belges sont automatiquement inscrits). ■

(1) Infor Jeunes a publié une brochure intitulée : "Je vote : mode d'emploi - élections européennes 2024" (80 p.) ainsi que d'autres brochures et outils pédagogiques sur le vote. Plus d'infos sur [elections.inforjeunes.be](http://elections.inforjeunes.be)

# Tomber en incapacité de travail pendant les vacances

Voici quelques informations utiles aux travailleurs à la veille des vacances d'été.

Texte : Joëlle Delvaux

Depuis cette année (1), si vous êtes victime d'un accident ou tombez malade pendant une période de vos vacances annuelles (vacances collectives comprises), vos jours de congé peuvent être convertis en jours d'incapacité de travail. Plusieurs conditions sont à remplir. Vous devez :

- **Informez immédiatement votre employeur** de votre lieu de résidence si vous n'êtes pas à votre domicile.
- **Fournir à votre employeur un certificat médical** dans les 2 jours ouvrables à partir du début de l'incapacité (sauf si un autre délai est fixé par le règlement du travail ou par CCT). Le certificat médical doit établir l'incapacité de travail, mentionner sa durée probable et préciser si vous êtes autorisé ou non à vous déplacer dans un autre lieu à des fins de contrôle. Un modèle spécifique est téléchargeable sur [emploi.belgique.be](https://emploi.belgique.be) (thèmes > contrats de travail > suspensions).



Pour les jours d'incapacité concernés, vous conservez votre rémunération normale. Si votre incapacité de travail se prolonge au-delà de la période du salaire garanti, vous devez la déclarer auprès de votre mutualité (2) pour pouvoir bénéficier d'indemnités d'incapacité.

## Des jours de congé à reporter

Les jours de vacances pendant lesquels vous êtes tombé en incapacité de travail ne sont plus perdus. Deux possibilités s'offrent à vous :

1. **Vous souhaitez maintenir vos jours de vacances dès la fin de la période d'incapacité de travail.** Vous devez

en faire la demande à votre employeur au plus tard lors de l'envoi du certificat médical. En effet, la prolongation des vacances n'est pas automatique.

2. **Vous décidez de reporter ces jours à plus tard.** Vous avez deux ans suivant la fin de l'année des vacances — jusque fin décembre 2026 pour les vacances annuelles de 2024 — pour les prendre. Le report des jours de vacances peut s'effectuer auprès de n'importe quel employeur. ■

(1) Loi du 17 juillet 2023, MB du 31 juillet 2023

(2) Plus d'infos sur [mc.be/incapacite](https://mc.be/incapacite)

## Des indemnités cumulables avec le pécule de vacances

Une nouvelle loi, adoptée le 28 mars dernier, met fin à la règle selon laquelle les indemnités d'incapacité de travail ne peuvent pas être cumulées avec le pécule de vacances payé pour les jours de vacances non pris avant la fin de l'année.

Concrètement, le travailleur salarié qui, fin décembre 2024, n'aura pas pu prendre tous ses jours de vacances annuelles 2024 en raison d'une incapacité de travail ou d'un repos de maternité pourra les reporter ultérieurement, au plus tard fin décembre 2026. Ce report est valable aussi lorsque la maladie survient pendant la période de vacances (voir ci-dessus).

Une bonne nouvelle pour les travailleurs indemnisés concernés : leurs indemnités ne seront plus amputées et il n'y aura plus d'attestation de vacances à compléter et introduire auprès de la mutualité.

Plus d'infos sur l'incapacité de travail sur [mc.be/incapacite](https://mc.be/incapacite) • Consultez votre dossier sur l'App Ma MC • Posez vos questions via le formulaire de contact sur [mc.be/contact](https://mc.be/contact).

## Partir en vacances quand on est indemnisé par la mutualité

Vous êtes reconnu en incapacité de travail par le médecin-conseil de votre mutualité et vous souhaitez partir en vacances ? Les démarches dépendent de votre destination.

- Vous partez dans un pays de l'Union européenne (UE) ou en Suisse, en Islande, en Norvège ou au Liechtenstein ? Avertissez votre conseiller mutualiste au moins 15 jours avant votre départ. Précisez les dates de votre séjour et le pays de destination.
- Vous partez ailleurs que dans les pays que l'on vient de citer ? Vous devez obtenir l'autorisation du médecin-conseil avant de partir. Contactez votre conseiller mutualiste dès que possible et au moins 15 jours avant votre départ. Précisez les dates de départ et de retour, le pays de destination et un numéro de GSM où vous joindre. Vous éviterez ainsi la suspension de vos indemnités.

# Des réductions sur les impôts

Nous devons bientôt remplir notre déclaration d'impôts aux personnes physiques pour les revenus perçus en 2023. Le point sur certains avantages fiscaux liés à la situation personnelle ou familiale.

Texte : Joëlle Delvaux et Vincianne Winkin

## Handicap ou invalidité

Trois situations liées au handicap et à l'invalidité donnent droit à une majoration du revenu exempté d'impôt :

- Le contribuable ou son conjoint/cohabitant légal est en situation d'invalidité, c'est-à-dire qu'il (ou elle) est reconnu en incapacité de travail depuis un an minimum.
- Le contribuable ou une personne à sa charge a une réduction d'autonomie d'au moins 9 points, reconnue avant l'âge de 65 ans.
- L'enfant à la charge du contribuable est atteint d'une incapacité physique ou mentale à 66 % au moins (minimum 4 points dans le pilier 1), attestée par l'organisme régional pour l'octroi des allocations familiales.

Si le contribuable fait sa déclaration via Tax-on-web (lire ci-dessous), l'information est en principe pré-remplie.

Il faut vérifier que c'est le cas. Sur la déclaration papier, pour bénéficier de la réduction, le contribuable doit cocher les codes 1028-39 (ou 2028-39 pour le conjoint) ou 1030-37 à 1033-34, selon la situation.

**Bon à savoir :** La personne qui bénéficiait d'indemnités d'invalidité au

moment où elle a pris sa pension ou sa prépension, a droit à cet avantage fiscal à vie.

## Personnes à charge

Le calcul de l'impôt tient compte de la situation familiale. La partie des revenus sur laquelle le contribuable ne paie pas d'impôts (la quotité de revenus non imposable) augmente en fonction du nombre d'enfants à sa charge au 1<sup>er</sup> janvier 2024.

La quotité non imposable du parent augmente encore plus dans 3 situations :

- Il est isolé (ni marié ni cohabitant légal).
- Il a un enfant handicapé à charge (la quotité est doublée).
- Il a un enfant de moins de 3 ans à charge et ne déduit aucun frais de garde (voir ci-après).

La quotité est aussi

majorée lorsque le contribuable a une ou plusieurs autres personnes à sa charge : un parent, un grand-parent, un frère, une sœur...

**Attention :** pour être considéré comme personne à charge, l'enfant ou l'adulte ne peut percevoir des revenus supérieurs à un plafond qui diffère selon la situation (1).

Le calcul de l'impôt tient compte de la situation familiale.



## Frais de garde d'enfants

Pour les enfants de moins de 14 ans (moins de 21 ans si l'enfant est en situation de handicap lourd), les frais de garde bénéficient d'une réduction d'impôt de 45 %. Peuvent être déduits, avec un maximum de 15,70 euros par jour et par enfant, les frais de garderie à l'école, les frais d'inscription pour des séjours, stages, plaines, camps de mouvements de jeunesse, les frais de garde lorsque l'enfant est malade... Une attestation délivrée par l'organisme d'accueil est indispensable.

**Attention !** C'est l'âge de l'enfant au jour de l'activité qui est pris en compte. ●

(1) Les montants sont consultables sur [finances.belgium.be](https://finances.belgium.be)

## Comment remplir sa déclaration fiscale ?

### • La déclaration simplifiée

Le contribuable qui perçoit un salaire, une pension, des allocations sociales... et n'a pas d'autres revenus reçoit par la poste une "proposition de déclaration simplifiée".

**Conseil :** Vérifier les informations et modifier les données incomplètes ou incorrectes pour le 30 juin au plus tard.

### • La version papier

Le contribuable qui ne souhaite pas compléter

sa déclaration par voie électronique reçoit une déclaration papier à renvoyer par la poste pour le 30 juin au plus tard.

**Conseil :** Utiliser le document préparatoire comme brouillon avant de compléter la déclaration.

### • La version en ligne

Après s'être identifié sur MyMinfin, le contribuable doit vérifier et compléter la déclaration préremplie en ligne. Il doit

la déposer au plus tard le 15 juillet ou le 16 octobre en cas de revenus d'indépendant ou de revenus professionnels étrangers.

**Conseil :** Simuler le résultat du calcul de l'impôt pour avoir une première idée.

Un collaborateur du SPF Finances peut aider au remplissage par téléphone et sur rendez-vous. Appeler le numéro indiqué sur l'enveloppe papier de la déclaration ou le 02 572 57 57.

# Facture d'énergie impayée : que faire ?

Quelques conseils pour négocier avec son fournisseur d'énergie en cas de difficultés financières.

Texte : Nicolas Poncin, Infor GazElec



Un plan de paiement raisonnable doit respecter à la fois la dignité humaine du consommateur et les intérêts du fournisseur d'énergie.

**B**aisse de revenus, charges exceptionnelles, facture de régularisation salée... Des circonstances peuvent expliquer la difficulté de s'acquitter de ses factures d'énergie. Dans ce cas, il est conseillé de demander à son fournisseur de pouvoir étaler le paiement de ses dettes.

Ce plan d'apurement se négocie. Avant cela, il est important d'établir son budget avec ses rentrées et ses charges, en pensant aux charges périodiques. Et sur cette base, il faut déterminer la part qui peut être consacrée au paiement de la dette "énergie".

Les fournisseurs ont généralement des lignes directrices pour accepter un plan de paiement. Certains refusent tout plan sur des dettes provenant uniquement de factures d'acompte. D'autres n'acceptent que des plans répartis sur 12 mensualités... Aucune législation n'impose de limite de montant et de temporalité. Et heureusement, une situation n'est pas l'autre. En revanche, toutes les législations qui parlent des plans de paiement rappellent que ces plans doivent respecter à la fois la dignité humaine du débiteur et les intérêts du créancier. C'est un équilibre à trouver et seuls des juges peuvent imposer un plan de paiement de manière contrainte.

## Rappels et mise en demeure

En Région bruxelloise (1), la législation prévoit que le fournisseur envoie un rappel dans les 15 jours de l'échéance de la facture. Si la facture n'est toujours pas payée 15 jours après le rappel, il envoie alors une mise en demeure. 7 jours après, le fournisseur envoie une proposition de plan de paiement "raisonnable" du point de vue de la durée et du montant des paiements échelonnés. Un équilibre est à trouver entre l'intérêt du fournisseur à obtenir le remboursement de sa dette dans un délai raisonnable et l'intérêt du client à apurer sa dette dans un délai adapté à sa situation financière. Un plan d'apurement n'est pas raisonnable s'il porte atteinte à la possibilité pour le client et sa famille de mener une vie conforme à la dignité humaine. De plus, lorsque le ménage bénéficie de l'assistance d'un centre de médiation de dettes agréé ou du CPAS, celui-ci peut renégocier le plan d'apurement s'il constate qu'il n'est pas ou plus raisonnable.

## Avec le statut de client protégé

Autre particularité : si le ménage obtient le statut de client protégé, il peut renégocier le plan de paiement sur 60 mois au maximum.

Le statut de client protégé est accordé aux ménages qui entrent dans certaines conditions :

- Ils bénéficient de l'intervention majorée (statut BIM) ou disposent du tarif social énergie ou sont suivis par un service de médiation de dettes ou en règlement collectif de dettes : la demande est à introduire directement à Sibelga.
- Ils disposent de revenus inférieurs à un certain plafond (2) : la demande est à introduire auprès de Brugel.

## Oser négocier

Enfin et pour conclure, à partir du moment où l'échelonnement proposé est équilibré pour les deux parties, il ne faut pas hésiter à entrer dans un rapport de force avec le fournisseur pour obtenir un accord. Il peut être utile de se faire accompagner par un service de médiation de dettes ou la cellule énergie du CPAS dans cette négociation. Comme le rappelle le dicton populaire, "on ne peut pas faire saigner une pierre !" ■

(1) Les compétences en matière d'énergie sont régionalisées. Pour savoir ce qui s'applique en Wallonie, lire l'article sur [enmarche.be](http://enmarche.be)

(2) Le plafond de revenus dépend du nombre de personnes à charge et de l'existence d'un ou plusieurs revenus dans le ménage. Plus d'infos sur [brugel.brussels](http://brugel.brussels)

**i** **Besoin d'aide ou de conseils ?** Contactez Infor GazElec, le centre d'information bruxellois pour les consommateurs d'électricité et de gaz • 02 209 21 90 • [inforgazelec.be](http://inforgazelec.be)



# Aînés : comment ça va la santé ?

Le service d'études de la MC a dressé un profil des aînés de la MC afin de mieux comprendre leurs besoins en matière de santé.

Texte : Sandrine Cosentino

Comme partout dans le monde, la population belge vieillit. Dans les 20 prochaines années, le phénomène démographique va s'accroître avec la hausse de l'espérance de vie combinée à une faible natalité et l'avancée en âge de la génération du *baby-boom*, selon l'Office belge de statistique Statbel. Le Bureau fédéral du Plan prévoit que la proportion des 65 ans et plus en Belgique passe de 19,6 % en 2022 à 25,1 % en 2050. Cette progression démographique n'est pas neutre pour la société.

"Il est temps de se préparer à cette évolution, relève Hervé Avalosse (chargé d'études à la MC). Il est important de réfléchir au vieillissement, un défi sociétal qui nous concerne tous. Pour cela, nous devons disposer d'un profil de santé de nos aînés. Quels sont leurs besoins ? À quels soins de santé font-ils appel aujourd'hui et comment devront-ils être développés plus tard ?"

## Des indicateurs pas toujours au vert

La MC a analysé la population de ses membres ayant 65 ans et plus, sur la période de 2016 à 2022. Le constat est clair : les personnes vivent plus longtemps mais globalement, en moins bonne santé. 79,2 % des seniors sont touchés par au moins une pathologie chronique parmi une liste de 22 pathologies analysées dans l'étude. Les affections cardiovasculaires sont le problème de santé le plus fréquent (62 %), suivies par les problèmes de thrombose (41 %), le diabète (18 %) et les pathologies mentales (13 %).

L'état de santé n'est cependant pas identique selon les régions et les groupes sociaux. "De manière générale, on sait que les gens ne se soignent pas de la même façon partout en Belgique, rappelle Hervé Avalosse. On retrouve forcément cela chez nos aînés." Et sa collègue Rebekka Verniest d'ajouter : "Les facteurs externes jouent un rôle. Au Limbourg, par exemple, les personnes utilisent beaucoup plus les soins infirmiers à domicile. L'offre y est plus élargie et il y a moins de maisons de repos. À Bruxelles et à Liège, bien plus d'aînés sont inscrits en maison médicale." Cette diversité de situation sur le terrain

doit être prise en compte pour construire des politiques qui répondent aux besoins locaux, plaident les chercheurs.

## Une place dans la société

Les énormes inégalités en matière de santé selon la place que l'on occupe dans l'échelle sociale sont abondamment documentées dans la littérature scientifique. C'est également vrai pour les personnes âgées. Les seniors BIM ont des indicateurs de santé plus dégradés. La mortalité observée chez les BIM est plus élevée, elle est de l'ordre de 6,3 % à 6,6 % (parmi les non BIM, la proportion est de 2,6 % à 2,8 %). "Tout le monde a droit aux mêmes soins abordables, développe Hervé Avalosse. Les objectifs doivent être universels, mais les moyens adaptés aux personnes, et notamment en fonction de leurs difficultés financières et d'accessibilité."

Les personnes âgées sont, par ailleurs, plus exposées au risque d'isolement et de solitude, et à la vulnérabilité psychique qui va avec. Près d'une personne sur trois, âgée de 65 ans et plus, vit seule (ménage unipersonnel). À Bruxelles, cette proportion est de 47,6 %. On trouve également davantage des personnes seules parmi les BIM (55,9 %), en comparaison avec les non BIM (24 %). "Vieillir, c'est aussi faire l'expérience de la perte : perte d'autonomie, décès des amis..., analyse Rebekka Verniest. Avec la solitude, c'est parfois difficile de retrouver

une place dans la société et du sens dans sa vie." L'étude montre que plus les personnes vieillissent, plus elles souffrent de dépressions et de troubles anxieux : 11,6 % pour les 65-74 ans, 13,6 % pour les 75-84 ans et 17 % pour les plus de 85 ans.

## Une meilleure qualité de vie

Grâce à cette étude, des pistes d'action pour l'avenir sont proposées : continuer à investir dans les soins de première ligne, soutenir les aidants proches, avoir de l'attention pour les plus vulnérables, favoriser le "vieillissement" actif (grâce à leur expérience et talents, les aînés doivent avoir l'occasion de continuer à participer à la société, p.ex. via le volontariat). Il ne s'agit pas seulement de veiller à ce que les services de santé puissent répondre adéquatement aux besoins de soins et d'accompagnement des aînés. Il s'agit plus largement de veiller à leur qualité de vie dans tous les domaines : logement, aménagements des villes, revenus, etc. D'autres études sont d'ores et déjà prévues par la MC pour approfondir les connaissances sur les besoins de cette génération. ■



L'étude "Profil de santé de nos aînés" de Katte Ackaert, Hervé Avalosse et Rebekka Verniest est accessible dans *Santé & Société* n°9 et sur [mc.be/sante-societe](https://mc.be/sante-societe).



# Médibus : soigner les oubliés de la rue

Depuis 10 ans, le Médibus, un projet mis en route par Médecins du Monde, sillonne les rues pour soigner et rétablir la confiance auprès des personnes exclues des structures de soin.

Texte : Soraya Soussi, Photos : Caroline Thirion



César vient régulièrement boire un thé chaud avec l'équipe de volontaires.

Un chapeau de velours noir. Des bagues à chaque doigt. Deux vestes noires enfilées l'une au-dessus de l'autre "parce qu'il fait beau mais c'est quand même la Belgique". César, sexagénaire saint-gillois, se rend depuis 10 ans aux rendez-vous du Médibus. Une camionnette transformée en cabinet médical, mais pas seulement! Le véhicule s'arrête tous les mercredis et jeudis à Bruxelles, près des gares ou stations de métro. Depuis février, le bus médical a coupé le moteur Porte de Hal. Objectif du projet : prodiguer des soins paramédicaux aux exclus des systèmes de santé comme les personnes sans-abri, mal logées, en grande précarité... Et plus largement, les informer de leurs droits, les aider à trouver un hébergement et les orienter vers des structures et services qui peuvent répondre à leurs besoins.

## Renouer la relation de confiance

"Gaufres, café, thé, touillettes, sucre... c'est bon, on a tout", vérifie Martine, volontaire chez Médecins du Monde (MDM).

Infirmière de formation, elle a dû arrêter le métier pour des raisons de santé. Depuis 10 mois, Martine ne rate jamais les jours du Médibus. "Cela me fait du bien de venir aider et discuter avec les gens et ça leur fait également du bien", lance-t-elle en souriant aux personnes autour d'elle, café et gaufre en main.

Aujourd'hui, César n'a pas vraiment besoin de soins. Il vient juste boire un thé et échanger avec les personnes présentes. "Je suis seul chez moi. Ici, on papote avec les gens. J'en connais déjà certains et en rencontre d'autres. L'équipe de volontaires est sympa. Il y a une bonne ambiance."

Les "habitués" se rendent facilement dans la camionnette pour soigner un léger mal. Un homme au dos voûté s'approche timidement de la table des boissons chaudes. Tout le monde se salue. "Une discussion permet d'approcher la question des soins, développe Anitha Kangana, coordinatrice du projet Médibus

Les crises successives ont appauvri la population et ont allongé la liste des personnes les plus précaires en matière de santé.

à Bruxelles. Les personnes que nous rencontrons ont souvent eu de mauvaises expériences avec le corps médical. Ou ne sont pas en ordre administratif. Elles ont perdu confiance envers les services de santé. Le projet Médibus tente de recréer du lien et de faire des ponts entre les personnes et ces services."

## Des soins qui en disent long

L'équipe se sépare en deux. La première reste sur place, l'autre part en maraude dans les alentours, direction la station de métro Porte de Hal. "On va vous montrer les passages et endroits secrets de la station. Là où on retrouve les 'consommateurs'", confie Marie, une volontaire qui connaît bien le quartier et les bénéficiaires habitués du Médibus. Le début de cette tournée est calme. Peu de gens sont présents dans les "lieux secrets de la Stib", qui finance d'ailleurs, en partie, le projet. Finalement, l'équipe découvre une dame assise à terre dans un coin peu visible de la station. Elle est blessée à la jambe et ne peut se lever. Les volontaires proposent de lui apporter à boire et à manger et reviendront pour lui trouver un hébergement.

Dans l'équipe du Médibus, il n'y a aucun médecin. Les professionnels sont des infirmiers et infirmières volontaires. Les consultations sont gratuites mais aucun médicament nécessitant une prescription n'est donné, pour des raisons de sécurité. Dans la rue, tout se "deale". Généralement, les soignants traitent des problèmes dentaires et dermatologiques, comme des plaies, des abcès, des ulcères ou la gale. Soigner ces pathologies en dit long sur les conditions de vie et d'hygiène de la patientèle et les conséquences sur leur santé. Des kits d'hygiène et du matériel pour les menstruations sont également distribués.

Les crises successives ont appauvri la population et ont allongé la liste des publics précarisés en matière de santé. "Avant le Covid, nous accueillions principalement les personnes sans-abri, migrantes, des usagers et usagères de drogues. Mais aujourd'hui, non seulement ces publics sont plus présents, mais des personnes qui n'étaient pas dans la précarité extrême viennent également nous voir", déplore Anitha Kangana. Fautes de revenus suffisants, de plus en plus de personnes doivent choisir entre se soigner ou remplir leur assiette, regrette la coordinatrice.

L'équipe du Médibus débrieife l'après-midi dans une ambiance chaleureuse.



## Travail en réseau

Les bénéficiaires défilent. Un homme au teint hâlé, cheveux noirs et bouclés, les dents abîmées par la drogue, s'approche en boitant, chargé d'un grand sac de voyage sur le dos. Il entre discrètement dans la camionnette, de l'autre côté du rideau pour y prendre du "matériel de consommation". Médibus a développé un pôle "prévention", avec l'association bruxelloise Dune comme principale partenaire. Cette asbl accueille et accompagne les personnes sujettes aux addictions. "Ils mettent à disposition du matériel d'injection et d'inhalation stérile pour les usagers et usagères de drogues afin de réduire les risques d'infection. Nous les accueillons sans qu'ils se sentent stigmatisés, c'est aussi notre mission", précise Anitha Kangana, coordinatrice du Médibus à Bruxelles.

Marc, infirmier retraité et volontaire au Médibus, sort quelques minutes de la camionnette pour prendre l'air. "Un monsieur vient de passer pour des douleurs intestinales. Je pense que c'est un ulcère. Ce qui ne serait d'ailleurs pas étonnant. Il m'a expliqué qu'il était sans papiers, que sa demande d'asile n'avait pas

été acceptée. Il est très angoissé pour la suite... confie-t-il l'air désolée. Nous l'avons orienté vers notre hub humanitaire où des médecins accueillent les patients plus fragilisés." Médecins du Monde développe en effet divers projets d'accompagnement et services de soins de santé. Les équipes du Médibus ont l'opportunité d'orienter les personnes vers leurs collègues médecins, psychologues, assistants sociaux, etc.

pour suivre la situation de ces personnes. Un projet qui travaille également avec un large réseau de structures associatives d'aides alimentaires, d'espaces pour se laver comme Douche Flux, etc. à Bruxelles et depuis quelques années, dans le Hainaut.

César en est à son cinquième thé. Il est

resté toute l'après-midi avec l'équipe et les bénéficiaires. Tout sourire, il les salue avant de repartir, satisfait de sa journée. Les volontaires remballent tout avant le débriefing de clôture : neuf consultations, dont six personnes ont été réorientées vers le hub humanitaire et quatre ont reçu des kits de matériel de consommation. Les données sont enregistrées. Elles serviront à objectiver la situation sanitaire des personnes les plus précaires. ■

"Les personnes que nous rencontrons ont perdu confiance envers les services de santé. Le projet Médibus tente de recréer du lien et de faire des ponts entre les personnes et ces services",

Anitha Kangana



© Beiga Image

# Ces "puffs" qui enfument les ados

Rejetons monstrueux de la "vape", les cigarettes électroniques jetables – aussi appelées "puffs" – font un tabac auprès des 15-20 ans. Décryptage d'un phénomène qui inquiète les spécialistes.

Texte : Julien Marteleur

Dans la cour de récré de certaines écoles, on se les échange comme des cartes Pokémon. Goût marshmallow ou kiwi-litchi, multicolores ou fluorescentes, elles ressemblent à une clé USB, un tube de rouge à lèvres ou un marqueur Stabilo®. Ces cigarettes électroniques jetables, à la frontière entre le gadget et le bonbon, cartonnent chez les ados. Les "puffs" (en anglais, "bouffées") sont pourtant interdites aux moins de 18 ans et non sans raison : d'apparence inoffensive, ces vapoteuses dernière génération offrent en moyenne 600 bouffées à l'usage, soit l'équivalent de deux paquets de cigarettes. Et dans certains cas, ces puffs contiennent autant de nicotine que du tabac classique.

La bonne nouvelle ? Leur vente sera totalement interdite chez nous dès le 1<sup>er</sup> janvier 2025. La mauvaise ? 38 % des 15-20 ans ont déjà utilisé la puff et 16 % en feraient un usage quotidien, selon une récente étude de la Fondation contre le Cancer (1) sur le sujet. Vous avez dit phénomène de société ?

## Addiction 2.0

Si la vapoteuse "classique" est apparue chez nous en 2006, ce n'est qu'en 2019 qu'on voit arriver sur le marché cette cigarette électronique jetable aux allures de jouet. En plastique, de petite taille, elle est directement prête à l'emploi car elle contient

déjà un e-liquide (qui donne son arôme à la cigarette) et une mini batterie au lithium (impossible à recycler, voir encadré). Le phénomène de combustion est minimal, la fumée dégagée quasi inexistante. Discretion assurée pour cette clope *high-tech*, dont le prix oscille entre 8 et 15 euros selon le nombre de bouffées inhalables (de 250 à 12.000 !) ...

## L'aberration écologique du "mégot électronique"

À l'heure de la revalorisation des appareils usagés et de la course à la réduction des déchets, la cigarette électronique jetable fait figure de grossière aberration. Après un chant du cygne de quelques centaines de bouffées, la puff, ne pouvant être rechargée, termine sa courte vie à la poubelle avec sa batterie : 0,15 g de lithium et de métaux lourds, impossibles à recycler ! En 2021, selon des estimations du *Financial Times*, plus de 90 tonnes de cet "or blanc" ont été utilisées dans la production de centaines de millions de cigarettes électroniques jetables vendues dans le monde. Des déchets supplémentaires qui viennent s'ajouter aux 4.300 milliards de mégots de cigarette qui finissent par terre chaque année sur la planète...

"Il existe des puffs sans nicotine, mais la plupart de celles qui sont utilisées en contiennent, et jusqu'à des taux équivalents à 20mg/ml, souligne Cédric Migard, responsable de projets au Fares asbl, le Fonds des affections respiratoires. De plus, il s'agit de sels de nicotine, lesquels sont encore plus addictifs que la nicotine-base utilisée habituellement dans les cigarettes électroniques rechargeables (2)." La vente de ce type de produits est donc logiquement interdite aux mineurs... Du moins, en théorie. "Certains magasins en proposent en rayon sans même savoir ce que c'est exactement ! Et sur le Net, la vente n'est pas contrôlée. Ce n'est pas difficile de s'en procurer", confie Cédric Migard. "La majorité des jeunes achètent, illégalement, leur puff dans les night shops. Une enquête du SPF Santé Publique a d'ailleurs montré cet été que 70 % des détaillants ne respectaient pas la limite d'âge lorsqu'ils vendent du tabac ou des e-cigarettes", confirme Nora Mélard, experte "prévention tabac" à la Fondation contre le Cancer.

## Cheval de Troie

Pour Nora Mélard, la "success story" de la puff auprès des jeunes relève du paradoxe : elle intervient dans un contexte sociétal où la cigarette est de moins en moins la norme. "Après tout, il s'agit au départ d'un substitut à la cigarette, pour aider à arrêter de fumer plus facilement ! Mais l'industrie du tabac a rapidement récupéré cet outil d'aide au sevrage et l'a relooké pour qu'il tape dans l'œil des ados... Au final, le risque est qu'on oublie que la nicotine, fortement addictive, y est toujours présente, voire que cela renormalise la cigarette classique."

Pour les moins de 20 ans, le vapotage est désormais une activité en soi. Cheval de Troie de l'industrie du tabac, la puff s'est fait une place dans la vie des adolescents, auprès de qui la clope n'est plus du tout "instagrammable". Elle s'affiche par contre sans honte sur TikTok, où elle est un accessoire à la mode pour certains influenceurs, eux-mêmes "influencés" pour en faire la promotion... "Les ados sont très réceptifs au phénomène de mimétisme, à la nécessité de faire 'groupe'. Quand on les interroge, 15 % des jeunes fumeurs de puff disent l'utiliser parce que les autres le font aussi et parce que cela crée un lien communautaire", souligne Cédric Migard du Fares asbl. Ce qui convainc les indécis, selon les sondages ? Son goût agréable et la diversité des arômes proposés. "Pour un jeune consommateur sur trois, c'est d'ailleurs ce qui le pousse à essayer pour la première fois. Mais derrière ça, comment leur expliquer qu'au bout de 3 à 6 mois de consommation régulière, on devient durablement accro à la nicotine, comme avec une cigarette 'normale' ?", déplore le responsable de projets.

## L'art du camouflage

Contrairement à la cigarette classique, la faculté de camouflage de la puff est redoutable : sans odeur, (quasi) sans fumée, petite et transportable dans une poche ou une trousse, on peut l'utiliser partout, tout le temps. Certains ados téméraires la fument même en classe ou dans les transports en commun ! Chez 60 % des jeunes consommateurs, révèle une enquête de la Fondation contre le Cancer, les parents ne sont même pas au courant de leur pratique. Et parmi ceux qui "savent", près d'un tiers n'a aucune idée du type de produit utilisé par leur enfant. "Qui les blâmerait, défend Nora Mélard ? Quand on voit le packaging,

une puff peut aisément passer pour une sucette ou un Carambar. Rien n'est clairement indiqué, c'est le flou artistique... Et puis, c'est souvent près des bonbons qu'on retrouvera ces produits dans les magasins. Hasard ?"

Les établissements scolaires se disent préoccupés par l'engouement autour de la puff. À tort ou à raison, les écoles sont souvent les coupables toutes désignées pour justifier l'apparition d'un comportement problématique chez l'enfant. "Mais comme pour les parents, il est difficile pour le personnel éducatif de contrôler si les élèves vapotent", indique Cédric Migard, qui regrette toutefois que les écoles ne soient pas assez soutenues pour traiter cette problématique.

## Adieu la puff ?

À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2025, la Belgique interdira la vente de toutes les cigarettes électroniques jetables. Une victoire pour le ministre de la Santé Franck Vandenbroucke, qui a longtemps attendu un avis positif de la Commission européenne pour faire tomber le couperet. "L'e-cigarette jetable fait beaucoup de tort à la société et à l'environnement. Ce produit nocif cible principalement nos jeunes, je suis donc ravi de pouvoir le retirer du marché", s'est-il félicité. La patience aura payé : il faut dire que le ministre avait soumis cette législation pour la première fois en... 2021. Pour autant, modère-t-on chez les acteurs de terrain, il est trop tôt pour dire adieu à la puff. "Cette interdiction va bien évidemment dans le bon sens, assure Nora Mélard de la Fondation contre le Cancer. Mais tant qu'elle sera encore disponible à la vente en ligne et à l'étranger, et que sa promotion sur les réseaux sociaux ne sera pas davantage sanctionnée, la puff a malheureusement encore quelques beaux jours devant elle. Il faut vraiment davantage protéger nos jeunes et leur santé." ■

"Quand on voit le packaging, une puff peut aisément passer pour une sucette ou un Carambar",

Nora Mélard

(1) "Recherche sur les jeunes et le vapotage 2023", Fondation contre le Cancer, septembre 2023

(2) Le sel de nicotine est la forme la plus proche de la nicotine présente dans la plante à l'état naturel. Il est différent de la nicotine base dite "purifiée" qu'on trouve habituellement en e-liquide. L'organisme éprouve moins de difficultés à absorber le sel de nicotine et son effet est plus rapide. Inconvénient : il est plus addictif que sa contrepartie "purifiée".

## Fumer ou vapoter : quelle différence ?

Dans **une cigarette classique**, le tabac est brûlé et c'est cette combustion qui produit de la fumée. Outre le goudron et le monoxyde de carbone, cette fumée contient plus de 7.000 substances. 69 d'entre elles sont cancérogènes, mais PAS la nicotine, qui est cependant hautement addictive.

**La cigarette électronique** (dont la puff), elle, chauffe un liquide. Ce liquide n'est pas brûlé et n'émet pas de fumée, mais de la vapeur. Cette vapeur contient moins de substances nocives et dans une quantité moins élevée qu'une cigarette classique. Le hic, c'est qu'on sait encore peu de choses sur la nocivité à long terme d'un certain nombre de composés présents dans ce liquide, en particulier concernant les arômes utilisés...

Source : Fondation contre le Cancer

# Soigner les piqûres et morsures d'été

L'été approche et avec lui, les joies des promenades et des pique-niques mais aussi les risques d'être piqué ou mordu par des insectes. Comment réagir ?

Texte : Sandrine Cosentino

Nous avons tous en mémoire un épisode particulièrement douloureux causé par la piqûre ou la morsure d'un insecte en été. La plupart d'entre nous appliquons des stratagèmes pour s'en protéger. Mais pas le scientifique Justin Schmidt, entomologiste à l'Université de l'Arizona ! Il s'est laissé piquer volontairement plus de mille fois et a mis au point l'échelle de douleur Schmidt pour les insectes piqueurs. La guêpe guerrière d'Amérique du Sud inflige à l'humain la douleur la plus intense, de niveau 4. Heureusement, rien de tel chez nous. La piqûre de l'abeille *Apis mellifera*, commune en Europe, n'induit "que" un niveau 2 de douleur. En Belgique, les piqûres (causées par un dard ou un aiguillon injectant un venin) ou

les morsures (provoquées par des dents ou des crochets) ne sont en général pas dangereuses. Elles peuvent causer une gêne localisée (démangeaisons ou douleur) pendant quelques heures ou jours.

## Bien réagir

Le mieux est bien sûr d'éviter de se faire mordre ou piquer. Quelques conseils simples permettent de réduire considérablement les risques : ne pas laisser trainer des boissons sucrées, porter des vêtements couvrants, éviter les mouvements brusques... (voir encadré).

Mais lorsque l'accident arrive, il est important de réagir rapidement. Identifier l'insecte (dans la mesure du possible) permet d'être certain d'appliquer le soin approprié (voir infographie).


Désinfecter la zone au moyen d'un savon ou d'un antiseptique est primordial. Ensuite, pour soulager les démangeaisons, appliquer une pommade peut aider. En cas de réaction allergique, un antihistaminique soulage les démangeaisons et le gonflement. Dans tous les cas, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Si la réaction locale s'aggrave ou l'état général se détériore dans les jours suivants, consultez rapidement un médecin.

## Transmission de maladies

Comme entendu régulièrement dans les médias, avec la mondialisation et le réchauffement climatique, les moustiques tigres sont de plus en plus présents en Europe. Faut-il s'en inquiéter ? En 2023, l'Institut belge de santé Sciensano en


## QUE FAIRE EN CAS DE

### Piqûre



**Moustique**

- ✓ Appliquez du froid pour diminuer le gonflement
- ✗ Ne grattez pas pour éviter l'infection



**Abeille**

- ✓ Enlevez le dard sans écraser la glande à venin à l'aide d'un objet plat
- ✓ Exposez à une source de chaleur pour neutraliser le venin
- ✓ Ensuite, appliquez une compresse froide pour diminuer le gonflement
- ✗ N'utilisez pas de pompe à venin



**Guêpe**




**Bourdon**



**Frelon**


- ✓ Exposez à une source de chaleur pour neutraliser le venin
- ✓ Ensuite, appliquez une compresse froide pour diminuer le gonflement
- ✗ N'utilisez pas de pompe à venin

### Morsure



**Taon**

- ✓ Appliquez du froid pour diminuer le gonflement
- ✗ Ne grattez pas pour éviter l'infection



**Tique**

- ✓ Retirez la tique sans la casser ou l'écraser à l'aide d'une pince
- ✓ Surveillez la zone pendant au moins un mois. En cas de tache rouge circulaire, contactez un médecin
- ✗ N'effectuez pas un mouvement de rotation pour retirer la tique
- ✗ N'utilisez pas d'éther, de pétrole ou autre produit chimique

En cas de doute, appelez les secours au 112, votre médecin traitant ou le Centre antipoison accessible 24/7 au 070 245 245.

a recensé dans 25 lieux en Belgique. Ce moustique peut, après avoir piqué une personne infectée, transmettre à d'autres personnes des virus tels que ceux de la dengue, du chikungunya et du zika. Pour le moment, chez nous, seuls des cas importés ont été diagnostiqués chez des voyageurs provenant de régions où le virus circule. L'espèce n'est pas encore implantée mais la surveillance est de mise. Une plateforme citoyenne existe pour signaler la présence du moustique tigre en Belgique (1).

Si les piqûres de moustiques ne doivent pas (encore) trop nous inquiéter, Sciensano rappelle régulièrement de surveiller les morsures d'un insecte bien de chez nous : la tique. La plateforme citoyenne Tiquesnet (2) permet de participer au comptage des morsures de tiques dans la population. La maladie de Lyme est transmise à l'être humain par une morsure de tique infectée par la bactérie *Borrelia burgdorferi*. En Belgique, on estime que 10 % des tiques en sont porteuses. Le risque de développer la maladie est d'environ 1 à 3 %.

## Réactions graves

Une seule piqûre d'hyménoptère (guêpe, abeille, frelon, bourdon) peut suffire à déclencher une réaction allergique. Elle ne dépend pas de la quantité de venin injectée et apparaît chez des personnes déjà sensibilisées (ayant déjà été piquées au moins une fois). "*L'allergie se manifeste par une éruption cutanée avec de fortes démangeaisons, un gonflement du visage, des vertiges, des difficultés respiratoires, une sensation d'étouffement*", indique le Centre antipoison. En cas de symptômes graves, il convient d'allonger la victime, de lui surélever les jambes et d'appeler immédiatement les secours au 112. Les personnes allergiques peuvent demander à leur médecin de leur prescrire une trousse d'urgence composée d'adrénaline injectable, d'un antihistaminique et d'un corticoïde.

Dans le cas de piqûres multiples d'un hyménoptère, la quantité de venin est plus importante et peut déclencher une réaction toxique : vomissements, diarrhée, maux de tête, chute de tension. "*Chez un adulte, une surveillance en milieu hospitalier est conseillée si la victime présente plus de 20 piqûres*", recommande le Centre antipoison. ■

(1) Pour signaler la présence de moustiques tigres : [surveillancemoustiques.be](https://surveillancemoustiques.be)

(2) Pour participer au comptage des morsures de tiques : [tiquesnet.sciensano.be](https://tiquesnet.sciensano.be)

## COMMENT SE PROTÉGER DES PIQÛRES ET DES MORSURES ?

### De manière générale

- Évitez de laisser trainer des boissons et des aliments sucrés qui attirent les insectes.
- Faites preuve de vigilance avec les canettes de soda : des insectes peuvent s'y cacher.
- Méfiez-vous des substances susceptibles d'attirer les guêpes ou les abeilles comme du parfum, de la laque, de la crème odorante...
- Évitez les mouvements brusques pour chasser un insecte.
- Équipez les portes, les fenêtres et/ou le lit de moustiquaires.
- Gardez votre trousse à pharmacie à jour pour soigner les piqûres et les morsures bénignes (antiseptique, pommade, antihistaminique, pince à tique... selon les recommandations de votre pharmacien). La Croix-Rouge ne recommande pas l'utilisation des pompes à venin. L'association édite chaque année un guide, "Vos vacances en sécurité avec la Croix-Rouge", à télécharger sur [croix-rouge.be](https://croix-rouge.be).

### Pendant une activité nature

- Portez des chaussures et des vêtements couvrants, de préférence de couleur claire.
- Restez sur les chemins, évitez les broussailles, les fougères et les hautes herbes.
- Utilisez un répulsif naturel ou de synthèse, en respectant leur mode d'emploi.

### Au jardin

- Supprimez les eaux stagnantes pour empêcher la reproduction des moustiques.
- Coupez les herbes hautes dans les allées, les zones de jeux pour enfants (balançoires, etc.), les coins repas.
- Si la présence d'un nid de guêpes ou de frelons constitue un danger, faites appel aux pompiers ou à un professionnel pour détruire le nid. Pour un essaim d'abeilles, prenez contact avec un apiculteur.

Après une activité dans la nature (surtout dans les bois), inspectez-vous, ainsi que les enfants, pour rechercher les éventuelles tiques.

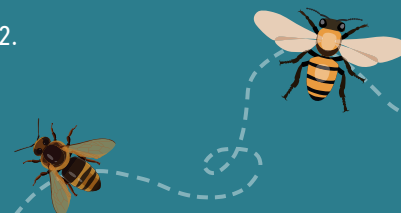
## QUAND APPELER LES SECOURS ?

Une seule piqûre d'abeilles, de frelons ou de guêpes peut entraîner une réaction allergique : gonflements très rapide, difficultés respiratoires, chute de la tension artérielle, malaise.

Les piqûres multiples d'abeilles, de frelons ou de guêpes peuvent entraîner une réaction toxique (au-delà de 20 chez l'adulte et à partir de 4 chez l'enfant).

Une piqûre ou une morsure dans la bouche ou au niveau de la gorge peut entraîner un risque d'étouffement.

Dans ces cas, appelez immédiatement les secours au 112.



# Maisons de repos : avant tout des lieux de VIE !

Un vent nouveau souffle dans les maisons de repos. De plus en plus d'établissements s'équipent de méthodes qui remettent le choix, l'autonomie et la convivialité au cœur du quotidien. Immersion dans une maison imprégnée du modèle "Tubbe".

Texte : Barbara Delbrouck, Photo : Frédéric Raevens



Découvrez le reportage photo sur [enmarche.be](https://enmarche.be)

**9**h30 au centre de soins Sainte Barbe à Andenne, en bord de Meuse. Maurice déjeune en pyjama. Hier, il s'est couché tard pour terminer son film. Rien d'étonnant, il n'a jamais été du matin. Et pourtant, en maison de repos, pouvoir choisir son heure de lever et de coucher n'est pas toujours acquis. Cela nécessite que les soignants adaptent l'ordre de leur tournée dans les chambres. "Les gens ont des besoins différents, à des moments différents", souligne Anne Collinet, directrice de cette structure du réseau namurois MC "Accueil et Solidarité". *Nous essayons d'individualiser nos prises en charge, pour respecter les besoins de chaque personne et qu'elle se sente chez elle. Évidemment, la vie en collectivité impose des limites. Mais on peut commencer par de petites choses. Et à force, on arrive à de grandes choses.* Avoir son mot à dire sur la décoration de son lieu de vie, ce qu'on va manger au repas, les activités organisées et si on a envie d'y participer ou pas... Ces petits choix du quotidien, ce respect du rythme et des volontés de chacun, sont des exemples concrets de la philosophie Tubbe, adoptée à Sainte Barbe depuis 2017.

## Participation et co-décision

Importé de Suède, ce mode d'organisation a démontré ses bienfaits sur les résidents et le personnel. Au menu, pas de recette toute faite mais quelques principes clés à s'approprier : notamment des échanges chaleureux et une prise de décision commune entre personnel et résidents (ou plutôt "habitants"), qui redeviennent de vrais acteurs de la maison. "Tubbe a vraiment changé notre façon de travailler, témoigne Marie-France Malherbe, ergothérapeute. *Avant, on se creusait la tête pour trouver des activités qui plairaient aux résidents. À présent, je vais simplement leur poser la question. C'est plus facile et au final, ça correspond plus à leurs envies ! Et de même, la direction demande l'avis du personnel.*" Michaël,



responsable technique, confirme : *"On sent qu'on a notre mot à dire et les résidents aussi. Avant, lorsqu'il fallait changer le mobilier d'une pièce, je le faisais sans discuter. À présent, je vais d'abord consulter les résidents. C'est normal, ils sont chez eux ! Ça a pris du temps mais c'est devenu un automatisme !"* Outre prendre part aux décisions, les habitants peuvent contribuer à la vie de leur maison. Travailler au potager, nourrir les poules, aider à plier le linge, ranger les livres dans la bibliothèque... et même participer aux entretiens de sélection du personnel ! Mais toujours dans le respect de leurs souhaits : *"Si une personne a envie de rester dans sa chambre pour tricoter toute l'après-midi, comme elle le faisait chez elle, c'est aussi son droit !"*, rappelle l'ergothérapeute.

## Un lieu de vie convivial

11 heures. C'est l'effervescence dans le hall d'accueil, où résonne un air entraînant. Tous les habitants sont rassemblés pour le tant attendu apéro du vendredi. Ce moment de convivialité, c'est le premier projet qui a vu le jour, lorsque la maison s'est engagée dans Tubbe. Une idée du groupe "repas", l'un des groupes thématiques où résidents, familles et membres du personnel se concertent sur la vie dans la maison. *"De nombreux résidents avaient l'habitude de prendre un apéro avant le repas. Ça leur manquait, raconte Marie-France Malherbe. On leur a simplement permis de continuer comme chez eux."* Devenu une véritable institution, l'apéro est source de moments conviviaux entre habitants et avec le personnel. Aujourd'hui, deux aides ménagères sont arrivées déguisées et ont improvisé une scénette pour redonner le sourire à Christiane, qui vient de perdre son mari. Nicole et son époux sont quant à eux arrivés depuis peu suite à une chute de celui-ci. Ils ne se sentent pas assez en forme pour participer aux activités mais ils ont fait l'effort dès le

début de venir à l'apéro pour rencontrer les gens. *"On s'est tout de suite sentis bien accueillis, confie Nicole. En arrivant, j'avais beaucoup d'appréhensions sur la vie en maison de repos, mais je suis rassurée. Le personnel est vraiment gentil et compétent. Et quand on voit l'ambiance, les gens en fauteuil roulant danser... ça change toute la perspective ! C'est familial !"* À Sainte Barbe, la convivialité se vit aussi par l'ouverture sur la vie du village. Le potager est partagé avec les voisins et l'école, une crèche est installée dans la résidence, les sorties au restaurant du coin sont fréquentes...

## Un "savoir être" à cultiver

En discutant à la volée avec les habitants, la chaleur des relations avec l'équipe est à chaque fois mentionnée. Et on peut la sentir, en voyant les sourires fleurir sur le passage du personnel, qui s'arrête çà et là pour un geste réconfortant ou un petit mot. C'est d'ailleurs un principe clé des méthodes Tubbe, Humanitude ou Montessori Senior, qui ont toutes trois le vent en poupe et prônent des soins plus humains. *"Cela consiste surtout à être à l'écoute, dans l'échange, être vraiment présent pendant qu'on s'occupe de la personne, détaille la directrice. Même si on a peu de temps devant soi, c'est la qualité du moment qui compte ! Quand on rentre*

*"Adopter Tubbe, c'est se demander constamment comment rendre cette maison chaleureuse et accueillante, aussi bien pour les résidents que pour le personnel",*

**Anne Collinet, directrice**

*dans une chambre, on évite de papoter avec sa collègue pour se concentrer sur la personne, lui demander comment elle va, ce dont elle a besoin. On veille à lui laisser un maximum d'autonomie, comme lui proposer de participer à sa toilette avec le gant, lui permettre de manger avec les doigts si la fourchette devient compliquée, etc. Ne pas la considérer comme un objet de soin, mais une personne capable de poser des choix."* Des choix qui doivent être respectés jusqu'au bout, même s'il s'agit d'un refus de se laver ou de manger, souligne l'ergothérapeute. *"On ne force jamais. On essaie de motiver la personne et on en parle avec elle et sa*

*famille, le médecin... Mais au final, c'est son droit de refuser."* Même face à un résident désorienté, ce respect et cette communication bienveillante doivent être au rendez-vous, insiste la directrice, qui programme régulièrement des formations pour outiller le personnel..

## Un vent de changement ?

En 2017, le centre Sainte Barbe faisait partie des six expériences pilotes Tubbe en Belgique. Aujourd'hui, elles sont près de deux cents à avoir initié la démarche, poussées par les appels à projets de la Fondation Roi Baudouin et les financements publics. Le signe d'un réel changement dans les approches ? *"Dans le secteur associatif, que nous représentons, il y a beaucoup d'initiatives pour créer des maisons plus participatives, confirme Catherine Dechèvre, responsable du secteur aînés chez Unessa. Cela ne date pas d'hier et les méthodes, les philosophies varient. Mais on sent vraiment une émulation !"* Un changement de culture, plus axée sur le bien-être des aînés est d'ailleurs poussée par les autorités, qui multiplient les nouvelles normes qualité. Mais elle s'accompagne souvent d'une charge administrative et il faut, pour bien faire les choses, que le personnel et le financement suivent, souligne Catherine Dechèvre. Ces modèles alternatifs sont aussi une piste face à la pénurie de soignants, en créant des maisons qui les attirent ou les retiennent, encourage-t-elle. *"Parmi ceux qui y postulent aujourd'hui, on trouve à la fois des profils jeunes ou très expérimentés, en quête d'une structure où ils peuvent (re)trouver le sens de leur métier."* ■

La MC milite pour le renforcement des soins à domicile, pour permettre à ceux qui le souhaitent de rester chez eux. Mais aussi pour le développement de services d'hébergements accessibles financièrement et de qualité, qui ne soient pas uniquement des lieux de soin mais avant tout des lieux de vie. Elle demande aux prochains gouvernements de soutenir les modèles alternatifs et plus participatifs. Plus d'infos sur [mc.be/elections2024](https://mc.be/elections2024)

Mémoire  
MC

# DME : l'autonomie au bout des doigts

La diversification menée par l'enfant (DME) permet à l'enfant d'apprendre à manger à son rythme, avec des aliments coupés en morceaux et non proposés en purée à la cuillère. Quels sont les avantages et les inconvénients de cette méthode en vogue ?

Texte : Sandrine Cosentino

"J'aimais l'idée que mon bébé puisse gérer sa nourriture en autonomie", témoigne Sophie, maman de deux enfants de rois ans et demi et d'un peu plus d'un an, avec lesquels elle a pratiqué cette méthode.

Quelques prérequis doivent être respectés avant de commencer. Le bébé doit avoir six mois révolus, âge auquel il est capable de saisir les aliments et les porter à sa bouche. Il doit également pouvoir s'asseoir tout seul, avec sa tête bien droite et ses pieds sur le repose-pied. Une présence constante et attentive d'un adulte durant le repas est indispensable. Les techniques de désobstruction en cas d'étouffement du nourrisson sont aussi à connaître. "Il n'y a cependant pas plus de risque d'étouffement avec cette méthode qu'avec les purées, tant que le bébé est dans de bonnes conditions pour manger, affirme Charlotte Vanmechelen, nutrithérapeute en périnatalité et pédiatrie. Il faut que le bébé soit prêt, qu'il soit bien installé, dans un environnement calme et que les aliments soient adaptés. Les bébés possèdent également le 'gag reflex' ou réflexe vomitif. Il s'agit d'un mécanisme naturel du corps qui consiste à ramener les aliments vers le devant de la bouche."

## De bonne consistance et de bonne taille

La base de l'alimentation de bébé reste le lait jusqu'à ses un an. Pendant cette période, les aliments solides sont des compléments. "Lorsque les parents commencent la DME avec l'enfant, il n'y a pas d'objectif de quantité, c'est juste de la découverte, précise Charlotte Vanmechelen. Petit à petit, il va commencer à s'habituer et à les porter à sa bouche." Chaque enfant évolue à son rythme, comme en témoigne Sophie. "L'apprentissage a été très différent pour mes deux enfants. Mon plus jeune a très vite mangé en quantité. L'ainé a pris plus de temps pour découvrir les différentes textures."



Les aliments doivent être suffisamment tendres pour que la chair s'écrase entre le pouce et l'index. Certains doivent être cuits, d'autres pas. Les morceaux ne doivent être ni trop gros, ni trop petits. Le bébé doit pouvoir les attraper et les tenir en main. Au début, ils seront équivalents à la taille du poing fermé de l'enfant. Plus bébé grandit, plus sa motricité fine s'améliore et plus la taille des aliments peuvent se réduire. Sophie a remarqué cette évolution : "Lorsque je leur donnais de grands morceaux, je voyais bien que mes enfants géraient et mâchaient petit à petit, à leur rythme. Lorsqu'ils ont maîtrisé la 'pince' (saisir entre le pouce et l'index), j'ai pu leur donner de plus petits morceaux."

## Autonomie et mimétisme

"Plusieurs parents me confient qu'ils trouvent contraignant de donner à manger à la cuillère à leur bébé et ensuite prendre le repas avec le reste de la famille, rapporte Charlotte Vanmechelen. Avec la DME, le bébé mange en autonomie en même temps que la famille. Les aliments proposés peuvent être similaires en les adaptant aux contraintes de bébé."

Comme pour la marche ou la parole, l'enfant fonctionne par mimétisme. Lorsqu'il sera prêt à utiliser une cuillère, les parents la lui mettront à sa disposition et il apprendra à l'utiliser comme il voit faire les autres personnes autour de lui.

Avec cette méthode, le bébé développe tous ses sens. Il peut reconnaître les aliments dans leur forme réelle, les toucher, les sentir, distinguer les couleurs. Il les goûte mieux puisqu'ils ne sont pas mélangés.

## Un bon équipement

Au début de l'apprentissage, l'enfant découvre la nourriture proposée et les limites de son appétit. Il faudra tolérer un certain gaspillage : nourriture écrasée, tombée par terre... Le nettoyage sera aussi plus compliqué. Le conseil de Sophie : investir dans un bavoir à longue manche adapté, que l'on peut accrocher à un plateau facile à laver. On trouve dans le commerce de nombreux accessoires : tapis de sol, assiettes à compartiments, couverts adaptés...

Appliquer la DME n'est pas possible partout, comme dans les milieux d'accueil. L'ONE conseille la prudence et préconise que cette méthode reste dans le cadre familial. Les enfants de Sophie ont reçu des aliments solides plus tardivement à la crèche. Ils distinguaient bien les deux pratiques. ■

### Pour en savoir plus sur la DME

Avant de proposer cette méthode à votre enfant, il est important de s'informer. Plusieurs livres et sites peuvent vous aider.

- "La diversification menée par l'enfant" • Stefan Kleintjes • Poche Marabout • 2023 • 288 p. • 7,95 €
- "La DME (tome 2)" • Aurélie Mantault • Hachette • 2023 • 160 p. • 18,05 €
- Site avec des infos et des vidéos : [diversificationalimentaire.com](https://diversificationalimentaire.com)

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



# Sceptique sur le climat ? Il n'y a pas de quoi !

Certaines sont "presque crédibles", d'autres complètement farfelues. Si les théories climatosceptiques atteignent toutes les sphères de la société (politiques, académiques, scientifiques...), elles n'en sont pas moins fausses.

Texte : Soraya Soussi

"Les arbres ont besoin de CO<sub>2</sub>, donc plus il y a de dioxyde de carbone, mieux c'est !" "Le climat a toujours connu des périodes de températures extrêmes. C'est cyclique." Ou encore : "Il fait glacial dans plein de pays. Où est-il, ce réchauffement climatique ?" Parmi les climatosceptiques, des intellectuels, des politiciens, des multinationales et même des scientifiques diffusent depuis les années 80 des théories rejetant la responsabilité de l'être humain dans le réchauffement climatique. D'autres nient carrément son existence.

## Oui, on produit trop de CO<sub>2</sub>

L'une des théories des plus répandues chez les climatosceptiques est celle qui relativise le rôle du CO<sub>2</sub>, l'un des principaux gaz à effet de serre, responsable du réchauffement de la planète. Selon eux, non seulement le CO<sub>2</sub> n'est présent qu'en petite quantité dans l'atmosphère mais en plus, il disparaîtrait en cinq ans. En réalité, le dioxyde de carbone se dissipe de manière hétérogène. Une partie du CO<sub>2</sub> en excès est rapidement absorbée par les puits naturels terrestres (arbres, végétation, sols...) et océaniques, mais une autre persistera dans l'atmosphère durant plusieurs siècles !

En outre, la déforestation massive ne permet pas aux arbres d'absorber une partie du dioxyde de carbone, comme l'acidification des océans (causée par l'activité humaine) entrave largement ce processus naturel.

## Du froid quand ça se réchauffe ?

Des hivers plus rudes ou des blizzards intenses dans certaines régions du monde contredisent-ils les théories du réchauffement climatique ? Cela peut paraître contre-intuitif, mais il ne faut pas confondre climat et météo : la météorologie étudie les phénomènes et conditions atmosphériques sur des courtes périodes. Tandis que le climat concerne l'évolution de l'atmosphère sur le long terme. En gros, ce n'est pas parce qu'il fait froid une semaine,

une saison, ou même plusieurs hivers que la température moyenne ne s'élève pas quand on l'enregistre sur une période beaucoup plus longue. Les travaux du Giec prouvent que la température globale de la planète s'approche du seuil critique de +1,5°C par rapport à l'ère préindustrielle (1850-1900).

Le fait que la température globale de la planète augmente en moyenne, n'implique pas non plus de manière simple et automatique qu'il fasse plus chaud dans tous les pays. Le climat mondial obéit à des mécaniques complexes incluant des courants maritimes, des déplacements de masses d'air, etc. L'augmentation de la température de la planète dérègle ces mécaniques et agit de manière incertaine sur le climat, causant notamment des événements climatiques extrêmes (sécheresse, vague de chaleur, inondations, etc.) de plus en plus fréquents.

## Le consensus scientifique, un gage de fiabilité

Si la science est par essence en constante évolution, des sujets comme le réchauffement climatique font l'objet aujourd'hui d'un consensus scientifique fort. Par consensus scientifique, on entend une vérité établie, dans un domaine d'étude en particulier, à la suite d'un rassemblement de preuves vérifiables et acceptées par la communauté scientifique. Le consensus scientifique augmente avec le volume de recherche sur le sujet et implique un accord général mais pas forcément unanime.

C'est une vérité qui se construit sur le long terme. De la même manière que la météo du jour se différencie du climat, des études prises de manière isolées ne suffisent pas à établir un consensus. Ce qui compte, ce sont les nombreuses données récoltées sur une longue période. La crédibilité d'un consensus repose sur la transparence, la qualité des preuves et les analyses d'envergure qu'il demande. ■

## Le Giec en chiffres

Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (Giec) a été créé en 1988 par le Programme des Nations Unies pour l'environnement et par l'Organisation météorologique mondiale. Aujourd'hui, le Giec c'est :

- 195 pays membres
- Plus de 2.500 scientifiques
- 6 rapports
- 2.000 à 3.000 pages d'études, preuves, conclusions et recommandations pour le climat



# Gros plan sur les soins infirmiers à domicile

**Votre état de santé nécessite des soins à domicile ? Un de vos proches quitte prochainement l'hôpital après une opération ? Des soins les plus simples jusqu'aux plus complexes, vous pouvez compter sur le personnel infirmier et aide-soignant de l'asbl Aide & Soins à Domicile.**

**Texte : Joëlle Delvaux, Photo : Julien De Wilde**

**D**ans l'imaginaire collectif, les soins à domicile restent associés aux personnes âgées isolées. Il est vrai qu'elles représentent la grande majorité de la patientèle. Mais toute personne en perte d'autonomie (temporaire ou définitive) ou nécessitant des soins peut faire appel à un service de soins infirmiers à domicile : un ouvrier blessé sur chantier, un jeune plâtré à la suite d'un accident de sport, une future maman contrainte au repos, une personne immobilisée à la suite d'une opération...

*"Le plus souvent, avec l'accord du patient, le service social de l'hôpital prend les contacts nécessaires pour organiser les*

*soins infirmiers dès le retour à domicile, explique Fanny Raspilair, responsable des soins infirmiers à l'ASD du Hainaut oriental. Mais les patients ou leurs proches peuvent également nous joindre directement 24h/24 et 7 jours/7 via notre permanence téléphonique. On peut ainsi répondre aux demandes de soins en urgence."*

Aide & Soins à Domicile (ASD), partenaire de la MC, couvre les territoires wallon et bruxellois. Avec leur petite voiture floquée du logo ASD, les infirmières et infirmiers (1) des 9 centres ASD se déplacent jusque dans les zones les plus reculées pour soigner tout patient, quelle que soit sa pathologie.

## Des soins sur mesure

La plupart des soins infirmiers sont prescrits par le médecin traitant en fonction des besoins et du niveau de dépendance du patient. Lors de la première visite, l'infirmière convient avec le patient et/ou ses proches du ou des moments de la journée où il recevra ses soins. L'équipe soignante organise des tournantes pour assurer un service continu tous les jours de l'année et plusieurs fois par jour si nécessaire. Lors du relais, chaque infirmière complète un rapport afin d'assurer la continuité des soins. Dans la plupart des cas, le patient sera soigné par les 3 ou 4 mêmes infirmières, sous la responsabilité d'une infirmière titulaire.



### Renforcer les soins à domicile

Mémoire  
MC

D'un côté, à l'hôpital, les hospitalisations de jour augmentent et les durées de séjour raccourcissent, gonflant les besoins de soins infirmiers en ambulatoire. De l'autre, dans les soins à domicile, la pénurie de personnel infirmier et le sous-financement chronique mettent à mal les services. Or, la grande majorité des personnes en perte d'autonomie souhaitent rester le plus longtemps possible à domicile. Et les demandes d'aides et de soins augmentent en raison du vieillissement de la population.

Pour la MC, il est indispensable de renforcer le financement des soins à domicile et d'accompagner budgétairement la revalorisation salariale des métiers de l'aide et des soins à domicile. En amont, la MC plaide pour la création d'un nouveau pilier régional de sécurité sociale couvrant les risques liés à la perte d'autonomie (comme cela existe en Flandre depuis 20 ans). Un levier majeur pour répondre aux enjeux en la matière.

Lire le mémorandum de la MC sur [mc.be/elections-2024](https://mc.be/elections-2024)

## Une prise en charge coordonnée

"Lorsqu'un patient bénéficie de soins infirmiers, on réfléchit toujours aux aides qui pourraient améliorer sa qualité de vie au quotidien : aide familiale, aide ménagère sociale, garde à domicile, télévigilance...", explique Timothy Prévot, directeur général du centre ASD à Liège-Huy-Waremme. Le passage d'une coordinatrice est alors suggéré au patient et à ses proches pour évaluer les besoins, les informer et envisager des solutions concrètes. Chaque ASD dispose en effet d'un service de coordination dont la mission est de proposer un plan d'aide et de soins multidisciplinaires et d'assurer un suivi personnalisé du patient. "La coordinatrice met de l'huile dans les rouages pour permettre à tous les intervenants du domicile de se concerter entre eux et avec la famille", résume Timothy Prévot. La prise en charge intégrée du patient est sans conteste une plus-value de la structure des ASD.

## Des soins de plus en plus complexes

La politique de santé menée dans notre pays consiste à raccourcir les périodes d'hospitalisation et à dispenser autant que possible les soins en dehors de l'hôpital. Par ricochet, les besoins et demandes en soins infirmiers à domicile

sont en forte augmentation.

Les prises en charge sont aussi de plus en plus complexes, observe la responsable du Hainaut oriental. "On a toujours évidemment des toilettes, des soins de plaies et l'administration de médicaments. Mais on assure aussi beaucoup de prestations techniques qui prennent souvent beaucoup de temps." Le personnel soignant bénéficie de formations continues pour répondre à ces demandes. Par ailleurs, les services disposent d'infirmières référentes dans des approches, techniques ou pathologies spécifiques.

## L'hospitalisation à domicile

L'hospitalisation à domicile est une autre pratique qui se développe. Bénéficiaire d'un traitement cancéreux ou d'une antibiothérapie chez soi plutôt qu'à l'hôpital, est désormais rendu possible grâce à des conventions signées avec des établissements hospitaliers. Le dispositif se met en place lorsque l'oncologue ou l'infectiologue et le médecin traitant estiment les conditions réunies et que le patient a donné son accord. Une personne référente de l'hôpital, spécialisée dans cette prise en

*"Lorsqu'un patient bénéficie de soins infirmiers, on réfléchit toujours aux aides qui pourraient améliorer sa qualité de vie au quotidien"*

Timothy Prévot

charge, est responsable de l'organisation et veille à la bonne collaboration entre tous les intervenants pour le bien-être du patient. "L'hôpital fournit tout le matériel nécessaire et le personnel infirmier suit les directives et protocoles de soins", précise Fanny Raspilair.

## Des soins palliatifs à domicile

Mourir paisiblement chez soi, c'est le souhait de la plupart des personnes malades, en fin de vie. Des soins palliatifs peuvent être organisés, dès le moment où le médecin traitant estime que le patient ne se rétablira jamais suffisamment pour pouvoir se passer de soins. Le personnel soignant des ASD se relaie et consacre

le temps nécessaire à l'accompagnement du patient palliatif, sous la supervision d'une infirmière référente. La gestion de la douleur occupe une place centrale des soins. Seuls importent le bien-être de la personne, son confort. "Quand un patient se sent apaisé

et sa famille aussi, c'est une grande satisfaction pour nous", confie Fanny Raspilair. ■

(1) Étant donné que cette profession est exercée par une grande majorité de femmes, nous mettons ce terme au féminin dans la suite de l'article.

## En pratique

- En dehors des toilettes et soins de plaies, une prescription médicale est nécessaire pour les soins infirmiers. Toute prolongation nécessite une nouvelle prescription. Pour une toilette exigeant une infirmière, celle-ci introduit une demande d'autorisation auprès de la mutualité. S'il s'agit d'une toilette d'hygiène sans soins infirmiers, avec l'accord du patient, la demande est transmise au service d'aide familiale de l'ASD.
- Le patient doit présenter sa carte d'identité électronique lors de chaque passage. Cela permet à l'infirmière de vérifier son identité et d'appliquer le tiers payant. Dans ce cas, le patient ne paie que la part des frais éventuellement à sa charge. Ce système permet aussi de lutter contre une fraude éventuelle.
- Le patient doit mettre à la disposition du personnel le matériel nécessaire aux soins, prescrit par le médecin.
- En choisissant Aide & Soins à Domicile, l'affilié à la MC a comme avantage de se faire rembourser intégralement les tickets modérateurs (TM) à sa charge pour les soins infirmiers et les toilettes réalisées par les infirmières (1). Les toilettes effectuées par des aides familiales font aussi l'objet d'une intervention financière de la MC. Les soins non pris en charge par l'assurance obligatoire (AO) ou non couverts par un honoraire forfaitaire pour patient dépendant ou palliatif sont payants : aérosol, prise de la tension, prélèvement sanguin... Quant au patient palliatif, il est remboursé entièrement

des soins infirmiers et reçoit un forfait de 801,23 euros de l'AO pour faire face au coût des médicaments, du matériel de soins et des dispositifs médicaux partiellement remboursés.

(1) Tant que le patient n'a pas atteint le plafond du maximum à facturer, il ne doit rien déboursier pour les soins infirmiers pris en charge par l'AO. Dès que le plafond est atteint, le centre ASD est obligé de lui facturer les TM. Le patient se fait rembourser auprès de la MC par la suite.

**Consultez le site [aideetsoinsadomicile.be](http://aideetsoinsadomicile.be) ou contactez le service ASD de votre**

**région :** Bruxelles : 02 647 03 66 • Brabant Wallon : 067 89 39 4 • Eupen : 087 59 07 80 • Hainaut Oriental : 071 59 96 6 • Hainaut Picardie : 069 25 30 00 • Liège : 04 342 84 28 • Luxembourg : 063 23 04 04 • Namur : 081 25 74 57 • Verviers : 087 32 90 90



# Agenda

## Cancer : un petit-déjeuner informatif sur les remboursements

Vous cherchez des informations sur vos droits en matière de soins de santé et d'indemnités ? L'asbl La Colombe organise un petit-déjeuner thématique autour des remboursements en soins de santé des personnes souffrant d'un cancer. Venez rencontrer nos conseillers MC à cette occasion. La séance sera simultanément traduite en arabe, en berbère et en langue des signes.

**Date :** le **mardi 4 juin** de 9h à 13h  
(petit-déjeuner de 9h à 10h et séance d'infos de 10h à 13h)

**Lieu :** Goujonissimo (centre social intégré – salle communautaire), rue des Goujons 85 à 1070 Anderlecht

**Gratuit**

**i** **Inscriptions auprès de Ilham Hajji de l'asbl La Colombe :**  
0486 69 71 62 • [lacolombe.bel@gmail.com](mailto:lacolombe.bel@gmail.com)

## Aidants proches : séance d'info autour d'un petit-déjeuner

Vous aidez régulièrement un parent vieillissant, un enfant en situation de handicap, un conjoint atteint d'une maladie chronique, ou encore un ami en perte d'autonomie ? Alors comme 12 % de la population, vous êtes un "aidant proche" !

Énéo, en collaboration avec la MC et l'asbl Aidants Proches Bruxelles, vous invite à un petit-déjeuner thématique autour de la question "Qui sont les aidants-proches : leur rôle, leurs droits, la reconnaissance du statut". La présentation sera suivie d'un moment d'échange et de questions/réponses.

**Date :** le **jeudi 20 juin** de 10h à 12h30 (accueil dès 9h30)

**Lieu :** Énéo, bd Anspach 111 à 1000 Bruxelles  
(6<sup>e</sup> étage, lieu accessible aux PMR)

**Gratuit**


**i** **Inscriptions :**  
[eneo.bruxelles@mc.be](mailto:eneo.bruxelles@mc.be) •  
02 501 58 13 • [mc.be/agenda](http://mc.be/agenda)

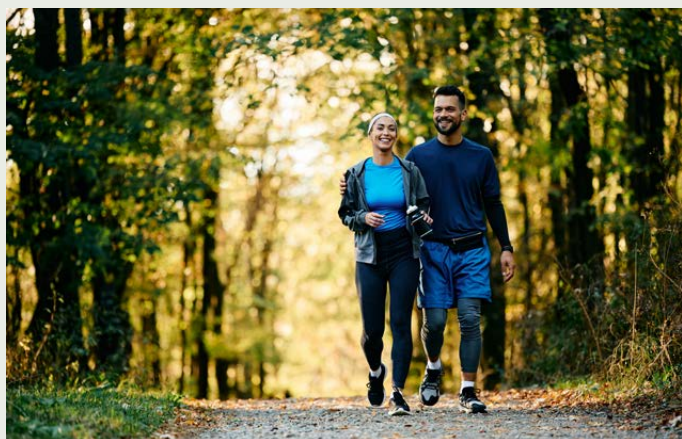


## Devenez animateur sportif "J'ose la marche active" dans votre région !

Vous aimez la marche et la pratiquez régulièrement ? Vous voulez partager votre passion et votre enthousiasme ? La MC et l'asbl Promusport recherchent des animateurs pour encadrer leurs sessions "J'ose la marche active" un peu partout en Wallonie et à Bruxelles. Vous pouvez choisir d'encadrer le niveau remise à la marche, débutant ou initié.

Concrètement, vous devrez encadrer un groupe pendant huit semaines d'entraînement à raison d'une séance par semaine. La MC et Promusport vous offrent la formation d'animateur. Une rémunération bénévole de 15 € par séance encadrée vous sera octroyée.

 [mc.be/coach-marche-active](http://mc.be/coach-marche-active)



## Devenez volontaire pendant un séjour Altéo



Chaque année, Altéo, mouvement social des personnes malades, valides et handicapées, organise, grâce au soutien de la MC, un nombre important de séjours de vacances, en Belgique et à l'étranger, accessibles aux personnes confrontées à la maladie et au handicap.

Les lieux de vacances proposés sont adaptés au point de vue infrastructures

et équipements. Une équipe de volontaires motivés accompagne chaque séjour afin d'aider les vacanciers en perte d'autonomie dans les actes de la vie quotidienne.

Tenté par l'aventure d'un volontariat en séjour ? Si vous aimez les rencontres et qu'accompagner les vacanciers en voyage vous tente, nous serions heureux de vous compter dans l'une de nos équipes de volontaires. Vous y assurerez l'aide dans tous les actes de la vie journalière des vacanciers en perte d'autonomie et vivrez une aventure humaine hors du commun qui ne vous laissera pas indifférent !

**i** 02 501 58 10 (de 9h à 12h les jours de semaines) •  
[kathleen.merlot@alteoasbl.be](mailto:kathleen.merlot@alteoasbl.be)

## Les plaines Ocarina, une aventure entre créativité et amusement

À la recherche d'activités variées et accessibles pour votre enfant cet été ? Inscrivez votre enfant à la plaine Ocarina de Bruxelles



© Pierre-Laurent Barroo

Ocarina propose de nombreuses plaines non-résidentielles, un peu partout en Fédération Wallonie-Bruxelles durant l'été. Ces plaines sont ouvertes à tous les enfants et permettent de vivre les vacances autrement : grands jeux, activités manuelles, sportives et découvertes seront au rendez-vous. Une chouette expérience pour se construire des souvenirs inoubliables et faire des rencontres !

Cet été, Ocarina Bruxelles organisera sa plaine de vacances à **Forest**. La possibilité pour votre enfant, entre 5 et 9 ans, de s'évader dans un univers unique.

**Dates :** du **lundi 15 au vendredi 19 juillet**, du **lundi 22 au vendredi 26 juillet**

**Prix :** 65 €/semaine

**Avantage MC :**

- Réduction de 25 €/semaine pour les affiliés de la MC (en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire)
- Réduction de 40 €/semaine pour les BIM, affiliés de la MC

Cet avantage sera déduit du prix affiché.

## Cancer du sein : des anciennes patientes à l'écoute

Les volontaires de Vivre comme avant ont traversé un cancer du sein et mettent leur vécu à profit pour accompagner des femmes qui se battent contre la maladie. Fondée sur un principe de pair-aidance, cette association propose un service unique en Belgique francophone.

### Visites à l'hôpital

Les volontaires sont actives dans les hôpitaux partenaires et vont à la rencontre des femmes qui viennent d'être opérées. Ces moments d'échange et d'informations sont aussi l'occasion de leur offrir une première prothèse provisoire si elles en ont besoin.

### Écoute téléphonique

Les volontaires sont également disponibles pour des entretiens téléphoniques avec les patientes, mais aussi leurs proches. Les conjoints peuvent aussi être mis en relation téléphonique avec d'autres conjoints qui ont vécu cette situation.

### Groupes de parole

Des espaces-paroles sont organisés dans les locaux de l'association à Bruxelles. Les femmes récemment touchées par la maladie peuvent y dialoguer avec d'autres femmes qui vivent ou ont vécu la même situation pour partager leurs interrogations, leurs peurs, mais aussi leurs espoirs. Des groupes sont également ouverts aux couples.


### Espace-beauté solidaire

Vivre comme avant propose un espace-beauté solidaire accessible sur simple rendez-vous. Ce lieu bienveillant permet aux

patientes qui en ressentent le besoin de se faire raser les cheveux dans une ambiance teintée de douceur et d'empathie et de recevoir des conseils en maquillage avec la collaboration d'un coach en image. Elles peuvent, gratuitement, y obtenir une perruque à prêter, recevoir des prothèses mammaires, de la lingerie adaptée et des produits de soin pour la peau.

### Autres actions

D'autres rencontres sont organisées à la demande ou lors d'événements spécifiques. Pour penser à soi, pour continuer à s'informer, pour participer à des activités en relation avec la santé ou le parcours de soins. Le slogan de l'association "Le cancer du sein, nous l'avons vécu, nous pouvons vous aider !" résume parfaitement la force et l'engagement de ses volontaires.

 [vivrecommeavant.be](http://vivrecommeavant.be)



© vivre comme avant

# Mutas

Vos vacances assurées

[mc.be/mutas](https://mc.be/mutas)

**Vous tombez malade ou vous avez un accident à l'étranger ?**

Vous bénéficiez de l'assistance médicale urgente de la MC dans de nombreux pays. Mutas vous aide dans vos démarches 24h/24, rembourse vos frais médicaux urgents et organise votre rapatriement si nécessaire.

