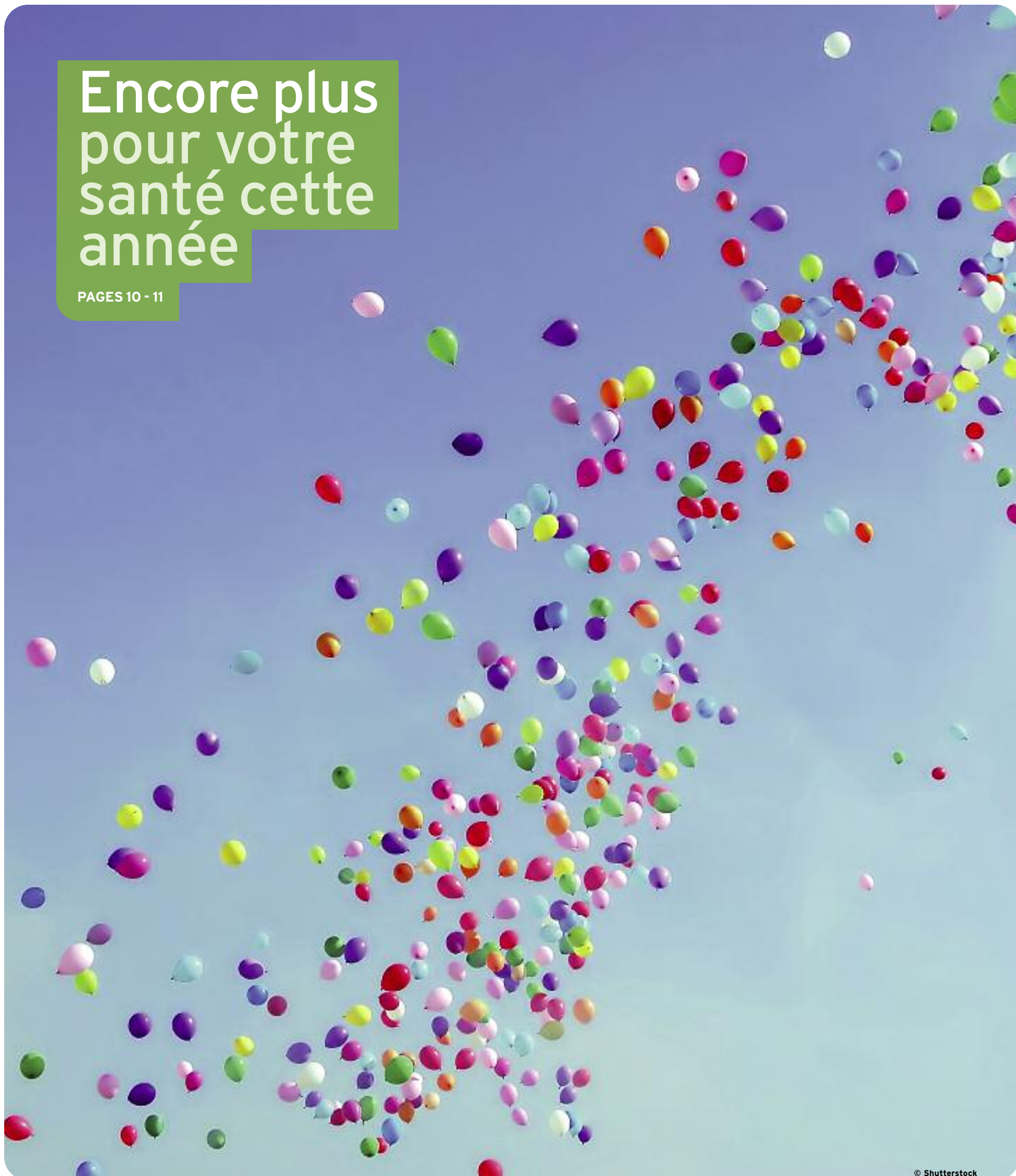


Encore plus pour votre santé cette année

PAGES 10 - 11



© Shutterstock

soins

Le souci des autres

Prendre soin des autres est-ce une idée dépassée? C'est en tout cas une attitude qui va bien au-delà de la sensiblerie.

PAGE 7

placebo

Vous y croyez, vous?

Des bracelets en vogue sont qualifiés de placebo. Un miroir aux alouettes qui réinterroge ce phénomène encore mystérieux.

PAGE 3

famille

Les mères et les filles

Fusionnelles, orageuses..., les relations mères-filles sont complexes. Un livre propose une expédition au cœur de cette intimité.

PAGE 4

exercices physiques

Mille manières de bouger

Danser, nettoyer, jouer à la pétanque ou se promener : du "sport" au quotidien, quasi sans effort.

PAGE 5

Conseils juridiques

Quelles démarches auprès du fournisseur d'énergie en cas de déménagement ?

Lors d'un déménagement, la règle d'or est de prévenir à temps votre fournisseur d'énergie et de respecter la procédure applicable. Cela vous évitera des ennuis !



Si vous n'avertissez pas à temps votre fournisseur d'électricité et/ou de gaz naturel de votre déménagement, celui-ci continuera à alimenter votre ancienne adresse et à facturer des consommations liées à l'ancienne habitation. Dans certains cas, vous risquez même des coupures d'électricité et/ou de gaz.

Deux situations peuvent se présenter :

> Si vous n'êtes pas titulaire d'un compteur dans votre ancien logement (parce que le contrat est signé au nom de l'un de vos parents ou de votre bailleur), et si vous devenez titulaire d'un compteur dans votre nouveau logement, vous DEVEZ signer un contrat avec un fournisseur un mois avant votre emménagement. En effet, aucun fournisseur ne vous sera désigné d'office et vous risquez de voir votre alimentation coupée. Vous pouvez comparer les prix des différents fournisseurs sur le site <http://simulateur.ugr.be>. Nous vous conseillons cependant de ne pas signer un contrat de plusieurs années. Ne connaissant pas précisément le niveau de vos consommations annuelles, il est en effet difficile de choisir le contrat le plus adapté.

> Si vous êtes titulaire d'un contrat, alors votre contrat vous suivra dans votre nouveau logement. Cependant, le prix total pourrait changer si vous déménagez dans une zone desservie par une autre intercommunale dont les tarifs peuvent varier du simple au double. Si vous souhaitez résilier le contrat signé avec votre fournisseur, prenez soin d'y lire les conditions de résiliation afin d'éviter le paiement d'indemnités de rupture. Ces indemnités ne pourront pas être demandées si vous disposez d'un contrat avec un fournisseur qui vous a été désigné. Enfin, si vous déménagez à l'étranger ou dans une autre région, vous devez alors signer un nouveau contrat. Dans ce cas, aucune indemnité de rupture ne vous sera demandée.

Avant l'emménagement

Afin d'être certain de disposer d'énergie dans votre nouveau logement (le compteur a pu être fermé à la suite d'un vide locatif et en l'absence de signature d'un contrat temporaire par le propriétaire), il convient de prévenir (ou de choisir) votre fournisseur au moins un mois avant d'emménager les lieux. Communiquez-lui la date de votre emménagement et les codes EAN des compteurs. Vous pouvez obtenir ces codes auprès de l'occupant sortant, du propriétaire ou du gestionnaire de réseau de distribution. Si les compteurs sont scellés, prenez rendez-vous avec le gestionnaire de réseau pour faire procéder à leur ouverture. Cette formalité vous coûtera environ 100 euros.

vez obtenir ces codes auprès de l'occupant sortant, du propriétaire ou du gestionnaire de réseau de distribution. Si les compteurs sont scellés, prenez rendez-vous avec le gestionnaire de réseau pour faire procéder à leur ouverture. Cette formalité vous coûtera environ 100 euros.

Au moment de quitter l'ancienne habitation

Lorsque que vous remettez les clés de votre ancien logement à votre propriétaire, relevez les index des compteurs d'électricité et de gaz. Remplissez le formulaire de déménagement disponible auprès de votre fournisseur. Faites-le signer par le nouvel occupant ou le propriétaire pour éviter tout risque de discussion. Ensuite, renvoyez ce formulaire à votre fournisseur dans les sept jours calendriers.

Lors de l'emménagement dans la nouvelle habitation

Le jour où vous recevez les clés de votre nouvelle habitation, relevez-y les index des compteurs d'électricité et de gaz naturel. Remplissez le formulaire d'emménagement en veillant à ce que celui-ci soit signé par l'ancien occupant pour éviter d'éventuelles contestations. Ensuite, renvoyez ce formulaire à votre fournisseur dans les sept jours calendriers.

// ASBL DROITS QUOTIDIENS, AVEC LA COLLABORATION DU RÉSEAU WALLON POUR L'ACCÈS DURABLE À L'ÉNERGIE (RWAVE)



>> Durant le mois qui suit la publication de cet article, consultez les questions complémentaires sur le thème abordé dans la rubrique accès libre sur le site : www.droitsquotidiens.be

// Intersoc family //

Courchevel, du 3 au 10 avril

Courchevel est de toute évidence la destination de prédilection des passionnés de ski. Au cœur d'un énorme domaine skiable culminant à 3.200 mètres, Les Trois Vallées offrent 600 km de pistes.

Au cœur d'une zone verte, l'Hôtel Le Zénith, récemment rénové, possède un espace Spa détente avec sauna, hammam et jacuzzi. Il associe au meilleur niveau le plaisir des sports de plein air et la détente en intérieur.

Situé à proximité des remontées mécaniques (Courchevel 1.650 m), l'hôtel vous offre un accès direct aux pistes. Les 150 km de pistes du secteur Courchevel ne vous suffisent pas? Une extension de votre forfait ski vers Les Trois Vallées vous donne accès à pas moins de 600 km de pistes culminant à 3.200 m à Val Thorens.

Gratuit pour les enfants jusqu'à 6 ans!



Prix en pension complète : 609 EUR par adulte (1)			
Suppléments	À partir de 15 ans	5-6 ans	3-4 ans
Matériel de ski	103 EUR	62 EUR	40 EUR
Leçons	144 EUR	142 EUR	142 EUR
Remontées mécaniques (secteur Courchevel)	174 EUR	122 EUR	GRATUIT

(1) Transport par vos propres moyens.

>> Vous souhaitez davantage d'informations ? Contactez sans hésiter notre service clientèle au 070/23.38.98., de 8 à 18h (jusqu'à 13h le samedi) ou surfez sur www.intersoc.be

LIC A5654

Commencez l'année avec de bonnes résolutions

-15%

- > Appareil de fitness simple d'utilisation
- > Compteur LCD dispose d'un grand affichage pour une lisibilité parfaite
- > 3 modes d'entraînement
- > Contrôle de la fréquence cardiaque
- > Bonne stabilité grâce à son large châssis
- > Réglage de la selle et du guidon

Prix et promotion
 Prix public : 329,4 € TVAC
 Promotion* : -15%, soit 279 € TVAC

www.qualias.be

Promotion valable du 01 janvier 2011 au 31 janvier 2011. Les prix s'entendent TVA et récupération incluses. *Offre valable uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

Vitatel un système de télé-assistance 24 heures sur 24 pratique et facile à utiliser

Le système VITATEL de PSD, une solution simple et fiable d'assistance à distance qui relie 24 heures sur 24 une personne âgée, isolée, handicapée, convalescente... à son réseau d'aide, partout en Wallonie et à Bruxelles.



Vitatel, un service de l'asbl



vitatel
 Renseignez-vous au
081/41 29 29
www.vitatel.be

A suivre...

Vous y croyez, vous?

Enfilé au poignet, un bracelet-hologramme permettrait de gagner en performance. Son succès de vente témoigne que beaucoup semble y croire. La conviction apparaît d'ailleurs nécessaire pour que joue pleinement l'effet placebo, dénoncé récemment. Ce phénomène du placebo à l'œuvre dans les soins, les médications et autres thérapeutiques, cache des mécanismes encore bien mystérieux.

Sur les pistes d'athlétisme, dans les salles de sport, sur les cours de tennis ou les planches de surf... le bracelet Power Balance® fait fureur, semble-t-il. Raison de son succès: les vertus vantées lors de sa commercialisation. De la souplesse, de la force, de l'équilibre, autant de qualités qui attirent des sportifs en recherche de performances. Quelque 40 euros permettent d'acquiescer le bracelet en silicone ou en néoprène agrémenté d'hologrammes. Et si la société qui distribue la marque indique qu'il ne faut pas chercher des "preuves formelles" de l'efficacité des bracelets, elle renvoie astucieusement sur les "preuves empiriques". En somme, le message sous-jacent peut se résumer de la sorte: faites le test, jugez par vous-mêmes, et sans doute comme de nombreux autres sportifs – de haut niveau – vous l'adopterez. Le distributeur insiste: "en l'absence de preuves scientifiques formelles, notre meilleur faire-valoir est (sic) les milliers d'athlètes ainsi que les plus grands champions de la planète qui l'ont adopté sans être payés pour le porter." Des vidéos démontrent. Chez certains, plus septiques mais empreints de pensées magiques, raisonnera l'incantatoire "On ne sait jamais". L'engouement pour le bracelet atteindrait même quelques seniors pas nécessairement sportifs, désireux de contrer les effets de l'âge, en mal d'équilibre et de souplesse. Le distributeur reste prudent en précisant que les produits Power Balance® ne sont pas des produits médicaux, et qu'ils ne peuvent pas être assimilés ou utilisés comme produit de diagnostic, de cure, de traitement ou en substitution à certains médicaments.

Qualifiés par certains de blagues de l'été, de miroirs aux alouettes ou d'arnaques de l'année, les exploits du bracelet – et de ses ersatz – se sont vus une nouvelle fois mis en doute, en cette fin d'année. Un "placebo", indiquaient de grands quotidiens, sur la base d'un avis de la Commission australienne de consommateurs et de la concurrence (ACCC). Et de préciser, "il n'y a aucune base scientifique crédible, ni aucune preuve raisonnable permettant d'affirmer qu'il régule effectivement les 'flux corporels', a jugé la Commission (...) qui vient de condamner le fabricant à rembourser les clients qui s'estimeraient lésés" (1). Affaire à suivre donc pour les consommateurs désireux de réclamer quelques dommages. Mais dès à présent, le bracelet magique nous entraîne dans un champ de réflexion bien plus vaste, celui de l'effet placebo.

Le placebo, un grain de sable dans le rouage du tout-expliqué

Ce mécanisme mystérieux atteste de la puissance de la suggestion ou de l'autosuggestion. Bien connu par les testeurs de médicaments, l'effet placebo est traqué par la médecine scientifique pour "démontrer que ses remèdes sont efficaces en dehors de toute dimension de suggestion" (2). Pour être validé, tout médicament, toute procédure thérapeutique doit avoir "triomphé d'un duel contre un placebo". Là se trouverait le critère de l'efficacité. Paradoxalement, l'effet placebo semble accompagner tout acte thérapeutique. Il peut être tenu responsable d'un bon tiers des effets en médecine en général, et jusqu'à 80% des effets

dans les dépressions et pathologies douloureuses chroniques. "Le placebo se pose ainsi comme un défi à la rationalité scientifique objective, sur laquelle se base tout médecin pour assurer son efficacité de soignant", écrivait le psychiatre Léon Cassiers (3). Il nous montre que des éléments culturels et psychologiques, symboliques (...) interfèrent de manière silencieuse mais indéniable tantôt comme adjuvants, tantôt comme obstacles à son efficacité thérapeutique."

"LE PLACEBO SE POSE COMME UN DÉFI À LA RATIONALITÉ SCIENTIFIQUE OBJECTIVE"

LÉON CASSIERS

D'aucuns taxent ceux qui réagissent aux placebos de personnes faibles, de peu critiques, trop influençables... Pour le psychiatre, il n'en est rien. "Le placebo fait appel aux structures normales du psychisme humain". Même si le phénomène apparaît comme mystérieux, il a des manifestations physiologiques. N'est-il pas surprenant de constater

que des associations d'idées de nature symbolique puissent avoir des effets somatiques précis?

Le nocebo plonge aussi loin de l'objectivable

Le placebo ("je plairai") possède son alter ego: nocebo ("je nuis"). Ici, ce sont les effets indésirables qui se produisent. "Malades, rien qu'à l'idée", titrait le magazine Equilibre en parlant du phénomène nocebo (4). "La seule idée d'être atteint d'une maladie, la crainte d'être malade, l'appréhension de subir un traitement peuvent rendre véritablement malade", explique Veronique Janzyk. Apparition de troubles chez des riverains d'une antenne-relais de téléphonie mobile, alors que l'installation n'avait pas encore été mise en service; observation de symptômes et de plaintes chez un groupe de volontaires en laboratoire qui se disaient hypersensibles aux ondes électro-magnétiques et croyaient être exposés à ces ondes par des chercheurs, alors qu'ils ne recevaient aucune exposition; problèmes respiratoires de patients asthmatiques supposés respirer un gaz irritant pour tester ses effets, alors que l'aérosol contenait de l'eau salée...

Face aux effets placebo ou au versus nocebo, il s'agit de "prendre la mesure du pouvoir des représentations mentales et du poids de la peur". "L'envie de croire", comme la nomme le psychiatre Philippe Van Meerbeek (2) est une dimension à part entière de la démarche clinique du médecin, du lien thérapeutique avec le soignant. Ce n'est pas un "élément folklorique". Le professeur invite alors les futurs médecins à se rappeler continuellement que "les gens qui viennent nous consulter ont besoin de déposer leur confiance dans le lien qu'ils nouent avec nous, de croire en notre compétence et dans notre pouvoir thérapeutique, bien au-delà de celui dont nous disposons". L'attente des patients outrepassé sans doute les compétences des soignants. Mais, parfois, sous l'effet d'un "nouage corps-esprit" étonnant, la parole, l'attitude du soignant fait disparaître la souffrance... durant un temps. Elle crée l'illusion du réel pouvoir du soignant, mais certainement, pas l'illusion du mieux-être du soigné.

// CATHERINE DALOZE

En marge...

Eloge de la persévérance

Le début de cet hiver ressemble étrangement à celui de l'an dernier. Rappelons-nous décembre 2009. La neige aussi soudaine qu'abondante provoquait une grande pagaille dans le trafic routier du centre du pays. Décembre 2010: la neige bloque des centaines de poids lourds et de voitures sur les autoroutes du sud du pays.

Hasard, paradoxe et humour du calendrier: fin 2009 aussi, alors que nous grelottions en Belgique, tous les grands de ce monde étaient réunis à Copenhague pour décider des moyens de freiner le réchauffement climatique. L'issue de ce sommet fut décevante pour beaucoup de défenseurs de la planète. Les engagements conclus n'étaient pas assez précis.

En décembre 2010, se déroule à peu près le même scénario. Ce ne sont pas les chefs d'État qui sont mobilisés. Mais, alors que chez nous la neige et les verglas sévissent, tout ce que le monde comporte de ministres en charge de l'environnement se rassemble sous le doux soleil mexicain à Cancun. Ils sont présents une fois de plus pour enrayer les progrès du réchauffement climatique! Heureusement, en dépit du pessimisme qui suivit Copenhague, notre souriant climatologue, Jean-Pascal Van Ypersele, et ses collègues n'avaient pas abandonné la partie et avaient discrètement préparé le dépassement des étapes prévues dans la capitale danoise. Ainsi, la diplomatie mexicaine aidant, Cancun ouvre des perspectives encourageantes.

En Belgique aussi la persévérance opiniâtre du conciliateur Johan Vande Lanotte pourrait nous sortir de la crise gouvernementale où nous sommes en-

glués depuis six mois. Les occasions de dérapage fatal n'ont pourtant pas manqué. Au lendemain des déclarations outrancières de Bart De Wever à l'hebdomadaire allemand "Der Spiegel", tout le monde était très fâché et à bon droit. Mais cette fois, à la différence de l'incartade précédente du patron de la N-VA, les présidents des autres partis du Sud comme du Nord ne sont plus tombés dans le piège de ce qui paraissait une provocation. La sagesse nous dit que le provocateur s'affaiblit si on fait semblant d'ignorer son geste. Johan Vande Lanotte me fait penser au poème de Verhaeren qui se termine ainsi:

"Mais le tenace et vieux passeur
Garda tout de même, pour Dieu sait quand,
Le roseau vert entre ses dents".

Je vous fais part de mes ruminations à la veille de Noël. Il serait prématuré d'annoncer l'heureuse issue de la formation d'un gouvernement fédéral. Après un accord sur les principes de la loi de financement, il reste à trancher équitablement le nœud gordien de "BHV" et à s'entendre sur la façon de revenir à l'équilibre budgétaire d'ici à 2015, sans drame social. Mon professeur de religion aimait à citer Sainte Catherine de Sienne: "La persévérance est la vertu qui permet d'entrer au ciel". Cependant, j'en conviens, nous n'y sommes vraiment pas encore... au Paradis! Plus modestement, un honorable compromis serait déjà bien précieux.

C'est ce qui me permet de vous souhaiter résolument une "Bonne année 2011"!

DÉSIRÉ VÍHOUX

Astuces pour une vie plus magique...

Le dessin d'un arbre ou comment visualiser ma trajectoire

Votre vie... ma vie... En a-t-on toujours une image nette? Rarement. Si on décidait, alors, de la visualiser, de la concrétiser sous forme d'un dessin? Le dessin d'un arbre! Mais lequel? Celui qui va s'imposer maintenant, qu'il appartienne à la nature ou qu'on l'invente. Je choisis, moi, un bouleau verruqueux (très beau, je vous assure). Prenons un papier qui nous plaît et traçons les racines. Quelles sont-elles, vos racines les plus profondes? Vous noterez peut-être éducation, amour, langue, lieu de naissance. Et si celui-ci est lointain, nous approfondirons les souvenirs et nous en conserverons quelques traces précieuses. Ces racines, comme les fondations d'une maison. À cultiver donc, sans cesse. Nous savons qu'elles nous aident à avancer, à nous déployer. Et du coup nous prolongeons leurs traits vers le bas du papier. À présent nous nous lançons dans l'esquisse du tronc. Notre parcours, notre trajectoire. Rectiligne? Courbe? Tortueux? Puis traçons les grosses branches: ces OUI et ces NON, c'est-à-dire nos choix, nos engagements. Puisque nous sommes architectes de notre vie. Puis le tracé des branchettes, toutes ces ramifications liées à nos rencontres, nos découvertes, etc. Prenons un peu de recul et saisissons un feutre coloré pour souligner certaines lignes ascendantes. La sève! L'élan vital, le désir d'avancer à travers tout, quel que soit notre âge. Dessin terminé, du moins pour l'instant... Alors, cet arbre? Épanoui? Ou un peu de guingois? Non, il n'a rien à voir avec notre physique! Qu'importe. Puisque nous avons la faculté extraordinaire de modifier, élargir, redresser, élaguer. C'est notre très grande liberté. C'est notre œuvre intime. Et peut-être que bientôt nous réaliserons un autre dessin, reflétant certaines évolutions... Ou révolutions!

ÉVELYNE WILWERTH



FEUILLETEZ EN LIGNE LE JOURNAL SUR

www.enmarche.be

Consultez aussi les archives depuis 2000; abonnez-vous à la lettre électronique pour lire, en primeur, le dernier numéro paru.

© Belpress

(1) Le Soir, 30 décembre 2010.

(2) Philippe Van Meerbeek et Jean-Pierre Jacques, L'inattendu. Ce qui se joue dans la relation soignant-soigné, éd. De Boeck, 2009.

(3) Léon Cassiers, Le médecin-médicament, sa puissance ou sa toxicité: effets placebo et nocebo, Louvain médical, 2007.

(4) Equilibre, juillet 2010.

Les mères : anges et... sorcières !

Les filles et leur mère : tout un poème! Certains y ont consacré des livres, d'autres des films ou des documentaires tour à tour sérieux, cocasses, impertinents. Dans un dossier récent, "Couples et familles" propose des tranches de vie singulières, enrichies du regard de quelques experts. Objectif : aider à mieux vivre ces relations et à s'affranchir du poids des modèles.

"Et c'est ma mère, ou la vôtre... Une sorcière, comme les autres..." Mis en exergue à la fin d'un témoignage, ce court extrait d'une chanson d'Anne Sylvestre reflète bien les relations parfois tumultueuses entre les mères et leurs filles, objet du dernier dossier de l'association d'éducation permanente "Couples et familles".

A toutes celles (et ceux!) qui n'ont pas envie de se farcir la lecture d'un précis de psychologie, mais qui ne rechigneraient pas à assouvir leur curiosité envers la relation mère/fille, on ne saurait trop recommander la lecture de ces quelque 80 pages, profondes mais faciles à lire, riches d'interrogations, de témoignages de "simples" femmes ou d'experts jamais abscons (pys, thérapeutes, etc.) et de propositions pour harmoniser les relations en question.

Au départ, un constat, résumé en préface José Gérard, le coordinateur de la publication : dès que le thème mère/fille est abordé, les langues se



délient, les enjeux culturels et sociétaux affluent (la pub adore les jeunes filles accompagnées de leur mère, évidemment jeune et superbe), la littérature y met son — volumineux — grain de sel (que de publications psychologiques, sociologiques ou romanesques à ce sujet!). Mais, dès qu'il s'agit de trouver des

femmes prêtes à livrer leur expérience ou leur ressenti sur leurs relations avec leur mère, les difficultés surgissent. Cette expédition au cœur de l'intimité familiale s'avère trop remuante, trop perturbante, trop... inutile. Et, très vite, l'on parle de fusions étouffantes, de cordons ombilicaux jamais rompus, d'ingérences insupportables (pour la fille comme pour son conjoint), de rivalités épuisantes — souvent inconscientes — etc.

A l'arrivée de cette recherche, un autre constat : les relations mère/fille ne sont jamais totalement figées. Elles peuvent évoluer et s'épanouir, par exemple à la faveur d'événements familiaux ou personnels: ac-

cession à l'adolescence, naissances, voire décès, etc. Dans ce sens, la relation mère/fille est peut-être la plus exigeante de toutes, du fait qu'elle oblige, plus que chez les garçons, à s'ouvrir vers l'autre en partant d'une similitude existentielle : passer de l'identification à la différenciation...

Pour arriver à cette conclusion, "Couples et familles" interroge le modèle de complicité mère/fille véhiculé par la pub et analyse la notion de conflit de générations au féminin. L'association met sur le grill l'image de la femme en charge du "bien-être domestique" qui parasite tellement de relations et donne également la parole à ces femmes qui vivent une relation équilibrée avec leur mère. Proches et liées, mais autonomes et... libres.

Enrichi d'une boîte à outils (suggestions de lectures, de films, de DVD, etc.), ce livret pourrait constituer, à certains égards, une invitation implicite à ne pas attendre trop passivement le temps de la réconciliation, "parfois au soir de la vie, quand la mère s'abandonne enfin et oublie un peu le rôle qu'elle s'imposait de jouer ou qu'elle se croyait inconsciemment obligée de jouer"...

// P.H.L.

>> Infos : 081/45.02.99 • mcf@skynet.be

Les droits du patient sous la loupe

La loi du 22 août 2002 relative aux droits du patient est entrée en vigueur depuis un peu plus de huit ans, mais de quoi s'agit-il exactement? La Mutualité chrétienne de Liège organise le jeudi 3 février une journée d'étude qui devrait permettre à chacun d'y voir plus clair et de rapprocher les points de vue.

Peut-on m'opérer sans mon consentement? Le médecin peut-il me facturer des suppléments d'honoraires sans m'avoir prévenu? Puis-je consulter un autre prestataire de soins? Mon médecin doit-il me donner toute l'information sur mon état de santé et sur le coût financier? Puis-je avoir accès à tout mon dossier médical? A qui m'adresser si je ne suis pas satisfait des soins donnés?

Depuis 2002, une loi précise les droits du patient dans le cadre de la relation individuelle qu'un patient engage avec un praticien professionnel. Ces droits du patient comprennent la qualité du service, le choix du praticien, le droit à l'information, le consentement éclairé, le dossier médical, la protection de la vie privée et le recours à la médiation. Le patient a des droits mais aussi des devoirs. Par exemple, le soignant est tenu d'informer clairement son patient sur son état de santé et sur les soins qui lui sont proposés. Mais de son côté, le patient s'engage lui aussi à commu-

niquer au professionnel de la santé toutes les informations nécessaires à sa prise en charge médicale.

"Dans cette loi dont la philosophie est de faciliter le dialogue entre le médecin et le patient, le droit à la médiation occupe une place importante : le patient peut déposer une plainte auprès d'un médiateur fédéral (pour les soins ambulatoires) ou d'un médiateur hospitalier, sans passer par une action judiciaire" explique Alain Stassart, attaché de direction et responsable du service Défense des membres de la MC Liège.

La journée d'étude du 3 février prochain vise à rapprocher les points de vue entre patients et prestataires de soins : "L'objectif est que la loi s'enracine dans les mentalités, que les patients n'aient plus peur de parler avec leur médecin et qu'ils soient conscients qu'ils ont des droits pour qu'ils soient plus actifs. Cette journée nous permettra de vérifier si la loi est praticable et si les exigences de la loi sont rencontrées sur le terrain".



Lors de cette journée d'étude, on rappellera le cadre juridique de la loi et analysera à l'aide d'exemples comment introduire une plainte. On précisera également qui peut aider le patient quand le dialogue est rompu. Les aspects philosophiques et l'évolution de la relation entre le médecin et son patient seront également présentés. Enfin, un débat avec des juristes, un philosophe et des représentants du monde médical sera mené autour du thème : "Les droits du patient à l'épreuve de la relation avec le médecin : examen de quelques droits fondamentaux". L'ensemble du programme de cette journée se trouve sur le site de la Mutualité : www.mc.be.

>> Infos pratiques

Journée d'étude sur le droit du patient, le jeudi 3 février de 8h30 à 16h.

Lieu : Au Palais des Congrès, Esplanade de l'Europe 2 à 4020 Liège.

Prix : 15 euros, lunch compris - gratuit pour les étudiants (lunch sur demande au prix de 5 euros).

Rens. > Inscription obligatoire au 04/221.74.44 ou sur www.mc.be

Quand la ville étouffe

La lutte contre la pollution de l'air est l'affaire de tous, particulièrement lors des pics hivernaux. Bruxelles Environnement rappelle quelques conseils élémentaires, mais aussi plus insolites.



© Danu Cortier/BELPRESS

Gare aux bronches! Pendant tout l'hiver, et généralement jusqu'au mois de mars, des conditions météo particulières (température basse, absence de vent et inversion thermique) peuvent empêcher la dispersion des polluants dans l'air des villes, créant ainsi des pics de pollution qui peuvent s'avérer néfastes pour la santé. Les coupables? Les particules fines et les dioxydes d'azote, qui proviennent essentiellement de la circulation mais aussi des chaudières et, ici et là, des industries.

L'équation de base est très simple : chaque jour, nous respirons tous 15 à 20.000 litres d'air. Plus cet air est chargé de polluants, plus il agresse nos voies respiratoires. Nous n'en ressentons pas nécessairement les effets directs, mais cette pollution diffuse réduit l'espérance de vie moyenne des populations concernées. En effet, les particules fines et ultrafines peuvent traverser les parois cellulaires et provoquer à la longue des problèmes cardio-vasculaires. Certains types de publics — enfants fragilisés des bronches, malades chroniques, asthmatiques, personnes âgées... — ressentent plus concrètement les effets de cette pollution, particulièrement lorsqu'elle dépasse certains seuils et se présente sous la forme de pics.

A Bruxelles, ces pics hivernaux (qui n'ont pas grand-chose à voir avec les pics d'ozone) se traduisent en trois seuils d'alerte. Les seuils 2 et 3 n'ont jamais été atteints depuis l'entrée en vigueur de la réglementation qui les promulgue. Ils prévoient la circulation alternée des automobiles dans la capitale et, dans les situations les plus critiques, leur interdiction totale. Le stade 1, atteint plusieurs fois ces dernières années, entraîne le renforcement des limitations de vitesse.

"Qu'il s'agisse de la pollution chronique ou des périodes de pics, chacun peut agir", rappelle Bruxelles Environnement. Réduire la température d'intérieur d'un degré dans son habitation, c'est diminuer la pollution extérieure jusqu'à 7%.

Mais la plus grande marge d'action se trouve dans la façon de se déplacer. On peut facilement diminuer sa consommation de 20% en roulant plus calmement, en passant plus rapidement au rapport supérieur de vitesse, etc. On peut surtout adopter d'autres habitudes de déplacement. Bruxelles Environnement propose par exemple à ceux qui sont prêts à tester le transport public pour la première fois d'acquiescer la carte piéton ou la carte cycliste de la ville. Celles-ci permettent de suivre un itinéraire agréable, peu fréquenté et moins... pollué. Le mieux est de préparer cela lors d'un week-end, évitant toute improvisation. Rien de pire qu'une première expérience cuisante, gage de découragement! Il est aussi possible de s'inscrire sur un site de covoiturage. Enfin, simple et amusant : d'un simple clic, on peut se faire prévenir, par courriel ou par téléphone, du franchissement d'un seuil de pic de pollution dans la capitale. Et se plonger plus facilement, alors, dans les bonnes résolutions écociviques.

// P.H.L.

>> Informations pratiques sur www.picdepollution.be

Activité physique

Ce n'est pas une révélation : pratiquer une activité physique régulière permet de gagner sur tous les plans. On allonge sa vie. On améliore sa santé, son sommeil, son humeur aussi. On contrôle son poids. On réduit les risques de souffrir de maladies chroniques... Réjouissons-nous : l'activité physique est à notre portée, quasi sans efforts !

Il y a mille et une manières de bouger !

Faites vous-même le test : énumérez spontanément quelques exemples d'activités physiques. Il y a gros à parier que vous allez citer en tout premier lieu, voire exclusivement, des disciplines sportives. Soit que vous les pratiquiez vous-même, soit qu'elles vous viennent spontanément à l'esprit. "Nous avons tendance à réduire l'activité physique au sport", constate Marc Cloes, Professeur et chercheur au Département des Sciences de la motricité à l'Université de Liège. Certes, le sport est bénéfique en termes d'endurance et de performance et pratiquer une activité sportive régulière est encouragé par les médecins dans presque tous les cas. Mais le sport n'est qu'une activité physique parmi d'autres. "Cette représentation erronée provient du fait que l'activité physique est nettement moins médiatisée que le sport, avance Marc Cloes. Dans les médias, on s'intéresse davantage aux médailles et performances de quelques-uns plutôt qu'au sport pour tous". D'autre part, on associe trop le sport à la compétition et pas assez au plaisir, au bien-être que cela apporte. Pour une partie de la population, le sport reste donc une image virtuelle, une activité qu'elle n'estime pas à sa portée ou dont elle n'entrevoit pas (ou plus) les multiples possibilités et richesses.

L'activité physique souffre également d'autres mauvaises représentations qui sonnent comme des justifications pour ne pas en pratiquer ou très peu : "Il faut du temps pour faire de l'activité physique". "Pour être efficace, on doit la pratiquer avec une intensité élevée". "Cela coûte cher". "On peut se limiter à faire de l'exercice durant le week-end". Détricotons ces fausses idées.

S'activer au quotidien

Une activité physique ne doit pas nécessairement être d'intensité élevée. C'est au contraire celle d'intensité modérée (avec une augmentation sensible du rythme cardiaque ou respiratoire, comme dans la marche d'un bon pas) qui aura l'impact le plus favorable sur la santé. Il ne faut donc pas être particulièrement performant pour bouger.

La régularité de la pratique est très importante. C'est la répétition régulière des efforts qui permet à l'organisme de s'adapter et de progresser. La recommandation santé, pour les adultes, est de pratiquer au moins trente minutes d'activité physique modérée par jour. Cette durée doit être doublée si l'exercice est de faible intensité (marche lente par exemple). La pratique doit être quotidienne, mais la demi-heure recommandée par jour peut être fractionnée en périodes d'au moins dix minutes.

Par ailleurs, la notion d'activités physiques est très large et recouvre de très nombreuses occasions de bouger au quotidien. Grosso modo, on peut les classer en cinq catégories.

> **Les loisirs sportifs individuels et d'équipe.** Marche, course à pied, aérobic, natation, tennis, football, volley-ball, vélo, athlétisme, badminton, judo, tai chi... : les activités sportives sont très variées. Et les possibilités de pratiquer du sport sans se ruiner sont nombreuses. Marcher, faire du jogging, aller à la piscine, faire une balade à vélo ou pratiquer des petits exercices de gymnastique chez soi n'exige pas une cotisation ni un équipement onéreux. Il est aussi possible de pratiquer des sports collectifs à moindre coût. Le mieux est de se renseigner, notamment auprès de sa commune. Les seniors trouveront aussi certainement leur bonheur parmi les nombreuses activités sportives orga-

nisées par les clubs de Sports Seniors, et les personnes handicapées parmi les sports adaptés proposés par la Fédération multisports adaptés. La Mutualité chrétienne intervient également de différentes manières : organisation ou soutien d'activités et événements sportifs, intervention financière dans la cotisation à un club sportif... Renseignez-vous auprès de votre mutualité.

> **Les loisirs non sportifs.** Les promenades, la danse, le yoga, les jeux avec les enfants, la pétanque, le bowling et même les exercices physiques proposés par les console de jeux vidéo sont des activités ludiques qui mettent le corps en mouvement...

> **Les activités fonctionnelles.** Faire le ménage, repasser, laver la voiture, tondre la pelouse, jardiner, scier du bois, réaliser des travaux d'intérieur, faire les courses... : l'air de rien, ces activités de la vie quotidienne nous font perdre des calories.

> **Les activités professionnelles.** Si l'on a un travail sédentaire qui fait peu appel à la force et à l'endurance, il est d'autant plus nécessaire de saisir les occasions de bouger : sortir faire un petit tour à pied le temps de midi, préférer se déplacer jusqu'au bureau d'un collègue plutôt que lui téléphoner ou lui envoyer un mail, prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs, faire des pauses dynamiques (déplacements, rangement...).

> **Les déplacements.** Il y a dix ans, l'enquête nationale sur la mobilité des ménages montrait sans surprise que la voiture est le moyen de transport le plus utilisé : une personne sur

deux (passagers compris) la prend tous les jours, y compris pour effectuer des petits trajets. Pourquoi ne pas repenser tout ou une partie de ses déplacements pour faire davantage de l'exercice au quotidien ? Cela sera souvent tout bénéfique pour le portefeuille, l'environnement et la mobilité. Quelques exemples parmi d'autres : faire ses visites et courses de proximité à pied ou à vélo, privilégier les transports en commun lorsque c'est possible, garer sa voiture systématiquement un peu plus loin de l'endroit où l'on doit aller et faire le reste du chemin à pied (ce qui améliore la sécurité pour tous quand il s'agit de l'école des enfants), descendre du bus ou du tram un arrêt plus tôt, choisir l'escalier plutôt que l'escalator dans le métro ou le centre commercial...

On le voit, il existe bien des possibilités pour entretenir notre force, notre endurance et notre souplesse au cours d'une journée. Le tout est d'y penser, de laisser de côté les solutions qui nous paraissent plus faciles, moins exigeantes, de prendre de bonnes habitudes. Ce ne sera que tout bénéfique.

Janvier n'est-il pas le mois des bonnes résolutions ? Et pour mettre tous les atouts de son côté, pourquoi ne pas concocter de bons plans à plusieurs ou prévoir des rendez-vous réguliers pour bouger en famille, avec des collègues, amis, voisins... C'est encore plus motivant et, souvent, l'engagement est plus facile à tenir...

// JOËLLE DELVAUX



Bouger... pour sa santé

L'Observatoire de la Santé du Hainaut vient de publier une brochure qui s'adresse à toute personne tentée de se (re)mettre à des activités physiques. Elle a l'avantage d'affiner les conseils selon la tranche d'âge concernée : enfants, adultes et seniors.

On apprend ainsi que les enfants et adolescents doivent pratiquer au minimum 60 minutes par jour d'activité modérée ou plus élevée, sous forme de sports, de jeux ou d'activités de la vie quotidienne. Et qu'ils ne devraient pas passer plus de deux heures par jour derrière un écran (télévision, console de jeux et ordinateur réunis). Or, d'après l'enquête de santé des Belges, 30% des jeunes passent plus de quatre heures par jour derrière un écran !

Pour les seniors, des activités régulières sont aussi importantes. Elle permettent de maintenir la souplesse, la force musculaire et l'équilibre. Si les capacités diminuent avec l'avancée en âge, des activités physiques de plus faible intensité mais pratiquées quotidiennement demeurent nécessaires.

Les bienfaits de l'activité physique régulière pour la condition physique et la santé sont prouvés scientifiquement depuis longtemps. Ils concernent l'allongement de l'espérance de vie en bonne santé et de la longévité (plusieurs années de vie gagnées !), la santé du cœur, la tension artérielle, la prévention du cancer du côlon, l'ostéoporose, les symptômes d'anxiété

et de dépression, le diabète, le cholestérol, le contrôle du poids...

Plus récente, par contre, est la constatation que le gain s'avère encore plus net chez les personnes sédentaires qui passent à une activité modérée de trente minutes par jour, soit seulement 3% d'une journée hors sommeil. C'est donc peu pour un grand bénéfice ! Sans parler des effets positifs sur la santé mentale, sur l'intégration sociale (en particulier lorsque les activités physiques sont réalisées collectivement), sur les comportements (meilleure estime de soi, moins d'assuétudes...) et donc sur la qualité de vie.

La brochure, très accessible et bien illustrée, propose des questionnaires très simples pour permettre à chacun de situer son état de connaissance et de pratique d'une activité. Elle attire l'attention sur les excès ou mauvaises conditions d'exercice : pour certains, plus fragiles, il est conseillé de se faire encadrer par un "coach", voire un médecin. Elle prodigue quelques conseils aux personnes diabétiques, asthmatiques ou à celles qui souffrent d'un

handicap ou d'un mal de dos. Elle fournit quelques exemples chiffrés de pertes de calories liées à des exercices. Saviez-vous, par exemple, qu'une demi-heure de natation (brasse) permet de dépenser trois fois plus de calories qu'une demi-heure de promenade pour le toutou ? Ou qu'une marche rapide revient à peu près au même, sur le plan de la consommation énergétique, qu'un déplacement à vélo réalisé à moins de 16 km/heure ?

La brochure invite également à s'interroger sur l'indispensable complément à une vie plus physique et plus saine : le choix de son alimentation. Là aussi, tout un programme...

// PHL ET JD



>> La brochure "Bouger... pour votre santé, 30 minutes par jour suffisent" est disponible sur simple

demande auprès de l'Observatoire de la santé du Hainaut au 065/87.96.00 ou sur <http://observatoiresante.hainaut.be>

Notion de "care"

Le souci des autres, une idée dépassée?

Notre monde est marqué par l'argent facile, l'égoïsme arrogant, la consommation sans limites (1)... Dans un tel contexte, prendre soin des autres désigne une attitude qui va bien au-delà de la compassion personnelle ou de la sensiblerie. Voilà ce qui se cache derrière le mot de plus en plus usité de "care".



La vie en société est faite d'échanges qui ne sont pas toujours commandés par les règles du marché.

L'an dernier, en avril 2010, la patronne des socialistes français, Martine Aubry déclarait : "Il faut passer d'une société individualiste à une société du 'care', selon le mot anglais que l'on pourrait traduire par le 'soin mutuel'" (2). Implicitement opposé à la célébration du mérite individuel et de la réussite financière, ce courant social, lancé dans les années 80-90 dans le monde anglo-saxon, représente un vrai "défi de culture" (3). Défendrait aujourd'hui sereinement que la vie en société est faite d'échanges qui ne sont pas toujours commandés par les règles du marché va à contre-courant d'une conception autosuffisante et dominante de l'autonomie individuelle. L'individu, d'une manière ou d'une autre, est toujours et nécessairement relié aux autres.

"Aucune allocation, ne remplace la chaîne de soins, les solidarités familiales, l'attention du voisinage, l'engagement de la société".

Le Monde
14 avril 2010

Ce choix de faire "l'éloge de la sollicitude" (4) au beau milieu d'un univers dominé par la compétence professionnelle et la réussite a été moqué à droite comme à gauche. Il est vu comme une tentative de remettre en

Prendre soin : une éthique de la sollicitude

To care, "prendre soin", c'est ainsi que l'on traduit le terme anglais care qui veut dire "soin", surtout dans l'expression "prendre soin de" (take care of). To care s'oppose, pour le monde médical, à to cure, qui signifie "guérir".

Le soin désigne donc un type de geste médical qui n'implique pas directement un geste curatif mais participe d'une dimension humaine de la relation médicale, qui risque toujours de se perdre lors de l'intervention technique. Le care est présenté tantôt comme une disposition (une aptitude), tantôt - ou simultanément - comme une activité (une pratique concrète, socialement reconnue).

évidence une philosophie, généreuse certes, mais régressive, encourageant les bonnes volontés plutôt que la règle de droit, l'assistantat plutôt que la solidarité institutionnelle :

"Pour l'essentiel, il s'agirait, constate Luc Bonet dans le quotidien Le Monde (5), d'une vision moralisante de la société sans pertinence dans des temps si durs (...) qui se doublerait d'une perspective d'assistantat comme modèle social, nouvelle horreur économique en des temps si légers..." Et pourtant, l'espace de l'aide aux personnes - qui ne cesse de s'élargir - n'est pas un monde de "nunucheries" et de "bisounours"! Ces critiques ne font que confirmer le mépris dans lequel certains tiennent les travailleurs des métiers du care que sont, entre autres, l'accueil de la petite enfance, le métier d'infirmier, les métiers de l'aide et des soins à domicile... généralement mal rémunérés bien qu'ils exigent un grand professionnalisme, le plus souvent exercés par des femmes. Il n'est dès lors pas étonnant que ce courant du care se soit développé en milieu féministe.

Une nouvelle éthique du soin

Les philosophies du care trouvent en effet leur origine dans une étude publiée en 1982 par une féministe américaine, Carol Gilligan. Celle-ci mit évidence le fait que les critères de décision morale ne sont pas les mêmes chez les hommes et chez les femmes : du côté masculin le calcul et les droits, du côté féminin les relations et le social (6). On pouvait craindre que cette manière de voir ne renforce les stéréotypes dits "naturels" qui conduiraient les femmes à n'occuper, pour la plupart, que des métiers exigeant souvent beaucoup de "don de soi", indispensables à la société et demandant des capacités considérées comme innées. Loin de se limiter à cet aspect réducteur, la conception féministe de la notion de care a contribué à mettre en évidence les

discriminations dont les femmes sont victimes dans leur travail (rémunérations, temps de travail, peu de postes à responsabilité...). Elle a aussi éclairé d'une lumière neuve l'éthique contemporaine du soin, loin des idéologies, mais au plus proche des situations. Comment prenons-nous soin de la société dans laquelle nous vivons et des gens avec lesquels nous vivons?

La dimension affective

Les liens familiaux se distendent, le travail est morcelé, la population vieillit, les solitudes augmentent. Dans les prisons, sur les trottoirs de nos villes, dans les centres fermés, dans les restos du cœur, dans les lieux de soins... là où s'exprime la sollicitude des autres, il ne s'agit pas seulement de compassion, encore moins de sensiblerie. Il s'agit surtout de porter secours professionnellement, mais aussi avec sensibilité. Ce que nous rappelle le care, c'est qu'une "dimension affective particulière est nécessaire à la pleine réalisation du soin". Un soin ne peut être donné n'importe comment. Il mobilise autant les compétences du travail que les ressources affectives (7) : "Apporter une réponse concrète aux besoins des autres, telle est, aujourd'hui, la définition du care, ce concept qui ne relève pas, comme on l'a longtemps cru, du seul souci des autres ni d'une préoccupation spécifiquement féminine, mais d'une question politique cruciale recoupant l'expérience quotidienne de la plupart d'entre nous." (8)

Une vieille idée toujours neuve

On parle d'une "nouvelle" manière de soigner qui prend autant en compte la qualification professionnelle que la rencontre avec la personne aidée. S'il est vrai que la notion de care a fait l'objet de nombreuses réflexions depuis plus d'une vingtaine d'années dans le monde anglo-saxon, et plus récemment en France, il n'est pas interdit de constater qu'il s'agit aussi en quelque sorte d'un retour aux fondamentaux de l'esprit des pionniers des mutualités : prendre soin, accorder de l'attention

aux individus, répondre à des situations concrètes, prendre sur soi... cela a toujours été une préoccupation des mutualités, en tous les cas de celles qui ont développé au fil des ans de nombreuses associations d'entraide.

Créer du lien

Voilà pourquoi on parle de "société du soin mutuel" : l'action de "prendre soin" passe en particulier par l'action du monde associatif, qui aide les individus à s'organiser, à faire des choix, à bénéficier de leurs droits. Il ne s'agit donc pas d'opposer les solidarités proches (la famille, le voisinage, les aidants...) contre les dispositifs publics, mais de construire leur complémentarité. Il ne s'agit pas simplement que chacun prenne soin des autres sans se soucier d'une politique sociale qui nous concerne tous. Il ne doit pas y avoir d'opposition entre aide publique et maintien des solidarités privées : "Au contraire, les deux se renforcent : les pays où l'aide publique est la plus importante envers les familles sont aussi ceux où l'on observe une plus grande implication des proches avec les personnes âgées dépendantes. Et une amélioration de l'aide publique favorise le développement de l'aide familiale. En revanche, un retrait de l'aide publique n'incite aucunement une plus grande implication familiale : bref, les grandes tirades sur l'égoïsme contemporain n'ont pas grand sens." (9) L'esprit de l'action pu-

blique doit viser à favoriser les relations entre générations, le soutien familial, les solidarités de voisinage, car "Créer du lien, cela s'organise."

Nouvelles solidarités

Mais, ces dernières années, de nouvelles prises en charge sont apparues, que n'avaient pas prévues les "assurances sociales" adaptées à l'économie industrielle d'après-guerre et conçues pour des travailleurs à revenus réguliers. De nouvelles formes de solidarités et de nouveaux financements sont nécessaires pour rencontrer les besoins de citoyens en difficulté vivant dans la précarité, et qui ne dépendent pas d'une cotisation préalable et de droits acquis en tant que salariés. Peut-on laisser les gens à l'abandon, dans la débrouille individuelle, à trouver solution à des situations quotidiennes difficiles : chômage de longue durée, conséquences d'événements subis dans la petite enfance, manque d'autonomie à la suite d'un handicap, maladies chroniques, dépendance du grand âge, violences conjugales...? Les réflexions sur le care peuvent offrir de nouveaux points de repères pour des prises en charge qui renvoient surtout à "un modèle d'accompagnement qui met en avant des relations et non (seulement) des prestations" (9).

// CHRISTIAN VAN ROMPAEY



Donner un soin mobilise autant les compétences du travail que les ressources affectives.

(1) "Isolés, tout à leur distraction, concentrés sur leurs intérêts immédiats, incapables de s'associer pour résister, ces hommes remettent alors leur destinée à un pouvoir immense et tutélaire qui se charge d'assurer leur jouissance (...) et ne cherche qu'à les fixer irrévocablement dans l'enfance. Ce pouvoir aime que les citoyens se réjouissent, pourvu qu'ils ne songent qu'à se réjouir. Il pourvoit à leur sécurité (...) facilite leurs plaisirs (...) Il ne brise pas les volontés mais il les amollit (...), il éteint, il hébète." Raffaele Simone, *Le Monstre doux. L'Occident vire-t-il à droite?* Traduit de l'italien par K. Bienvenu avec le concours de G. Larcher. Paris, Gallimard, "Le Débat", 2010.

(2) Médiapart, 2 avril 2010.
 (3) Robert William Higgins, *Le soin, un défi de culture*, revue Esprit, juillet 2010.
 (4) Fabienne Faugère, *L'éloge de la sollicitude*, revue Esprit, janvier 2006.
 (5) Le Monde 24 mai 2010.
 (6) Agata Zielinski, *L'éthique du care. Une nouvelle façon de prendre soin*, Etudes, décembre 2010.
 (7) Virginie Pirard, *Qu'est-ce qu'un soin?*, revue Esprit, janvier 2006.
 (8) Pascale Molinier, Sandra Laugier et Patricia Paperman, *Qu'est-ce que le care? Souci des autres, sensibilité, responsabilité*, éd. Payot et Rivages, 2009.
 (9) Marc-Olivier Padis, *La polémique du care. Un débat qui mérite mieux que des caricatures*, revue Esprit, juillet 2010.

COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

Les petites annonces sont réservées aux membres de la Mutualité chrétienne. Chaque famille bénéficie, par année civile, d'une première annonce au prix préférentiel de 5 euros. Toutes les autres parutions se font au tarif de 12,50 euros par annonce.

- Rédigez votre annonce en lettres capitales sur papier simple.
- Effectuez votre virement sur le compte Code IBAN : BE77 0000 0790 0042 Code BIC ou SWIFT : BPOT BE BI au nom des Editions Mutuellistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.
- Envoyez votre annonce en joignant votre vignette jaune ainsi qu'une copie de la preuve de votre paiement au "Service des petites annonces", En Marche, chée. de Haecht 579 BP40

- 1031 Bruxelles ou fax : 02/246.46.30 ou enmarche@mc.be - tél: 02/246.46.27.

Dates ultimes de rentrée des annonces : le vendredi 7/01 pour l'édition du 20/01 ; le vendredi 21/01 pour l'édition du 3/02.

Attention ! Vos petites annonces ne seront publiées que si nous recevons en même temps le texte de l'annonce, la vignette jaune et une copie de la preuve de paiement. Les petites annonces paraissent sous la seule responsabilité de leurs annonceurs.

Divers

AV: fourneau à bois, bûche 50cm, 600 EUR. marque Godin le Jurassien, ach. 1300 EUR. tr. peu servi. 063-45.61.24 le soir. (D45549)

AV: fauteuil électr., releveur, Orlando, coul. rouille, 3 font., 2 mot., 425 EUR. Rollator, 4 roues, marque Thuasne, 75 EUR. 0487-37.57.54. (D45541)

AV: scooter méd. élec., état impeccable, charg. et panier incl., mod. récent, marque connue, ach.: 4500€, vend: 1250€, livr. à dom. poss., faut. roul. manuel neuf, léger, 175€. 0494-18.65.00. (D45551)

AV: mach. à coudre à pédale, 40 EUR, machine à tricoter Empisal, mod. 326, 25 EUR, petit divan anc. 2pl., 40 EUR. 087-22.28.80. (D45537)

AV: poêle à pellets "Extraflame" de 3 à 9,4 kw, peu servi, comme neuf, achat : 3.000 EUR, vend : 2.000 EUR. 086-32.12.51. (D45516)

AV: Dento lift (Gohy confort séniors), siège de bain électrique 990, état neuf, 500 EUR. 04-374.81.73. (D45526)

AV: 125 jeux diff. de cartes à jouer, 100€: 1 mble. gris foncé pour ordi.: 20€, 1 fauteuil bureau tourn.: 20€, 1 tble. ronde chêne (1m diam.): 50€, état neuve. 0476-42.56.61. (D45519)

AV: divers livres tr. b. état, par lot et sép., suj.: art, biogr., cinéma, hist., géo., relig., avent., voyag., romans, policiers, encyclop., méd., psycho etc... 069-21.49.21 soir. (D45514)

AV: mble. 2 corps, bibliot. chêne, ht. vitré, 4 portes, lampad. fer forgé espagnol s/pied, vêt. dame élég. T 44-46, hiv., été, manteaux etc... et homme T 44. 0475-46.29.47 - 02-374.05.04. (D45512)

AV: déshumidificateur, état neuf, sous garantie, neuf: 250 EUR, prix de vente à convenir. 0496-61.99.58. (D45511)

Amateur, paie gros prix vins + champagnes, tttes. quantités, me déplace pour 1 bouteille, paie cash à l'enlèvement. 02-415.95.18. (D45509)

AV: sdb anc. bl. (bain, évier, wc), pavem. anc. (équiv. 3pces) avec photo des dessins, httes portes, 1 triple, 1dbl. avec vitres, barr. de jard. +/- 5m, prix à disc. 02-344.82.17 de 18 à 19h. (D45494)

Hergé, Tintin, Quick et Flupke, Petit xxème, etc... j'expertise gratuitement tout Hergé etc... chez vous ou chez moi, sans aucune obligation de vente. 02-653.47.16 - 0486-90.70.27. (D44182)

AV: mach. à écrire Olympia, 150E, mach. à coudre Singer autom, 45E, 2 fous à pain, 40E/pce., 2 bur. enfnt., 18E/pce., 2 bur. ordi noir, 15E/pce., 2 MP4 + 3 avec cartes, 25E/pce. 065-66.02.05 (D45528)

Cherche à acheter d'occasion, éleveur de bain avec commande. 087-54.15.97. (D45524)

Emploi

Dame africaine cherche travail, accompagnement pers. âgée + tâches ménagères, expér. et référ., souh. contrat temps plein, poss. aussi 3/4 temps. 0484-45.46.28. (E45489)

Homme 47 ans, éducateur spécialisé, cherche travail dans le secteur Alzheimer ou en santé mental à Bxl ou env. 0477-97.86.87 - 02-771.01.91. (E45535)

Homme exp. cherche travail de maçonnerie, carrelage, spécialiste maçonnerie, pierres, travail soigné. 0472-39.69.18. (E45431)

Immobilier

Mons, appt., 3è ét., asc., 155m2, tt. conf., hall, sal., sàm., cuis. ég., buand., 3/4ch., 2sdb., gar., jard., gd gren., prox., comm., écoles, transp., à pd. 189000 EUR. 0475-60.81.96. (I45545)

AV: Villers-la-Ville, mais. 4 fa. constr. sur vaste terrain, hall, sal., sàm., cuis., buand., gar., 3ch., sdd., sdb., placards multiples, 450.000 EUR. 02-375.13.17. (I45375)

Location

Woluwé-st-Pierre, près parc, flat 50m2, rez, remis à neuf, sdb av. bain-douche, cuis.sem.ég., 540E/m, prov.chges. 120E/m, bail min.1an, 02-762.36.98 - 0494-05.08.96 - alixlehe@yahoo.com (L45520)

Tournai, appart. 1ch., calme, ét. impecc., grd. liv., cuis. ég., sdb., cave, asc., park. privé, pas d'animaux, 525 EUR + chges. 0485-36.62.08. (L45513)

Moustier/Sambre, à l. cadre semi-rural, habitat groupé, type Abbaye, studio à 800m, gare, magasins, piscine... entre Namur et Charleroi. 071-78.08.50. (L45527)

Villégiature (Belgique)

Ardenne, villa 4p., équip. complet, w-e ou sem., endroit calme, détails, SI Marcourt, 300 à 500 EUR, garantie 150 EUR. 084-47.72.32. (V45496)

Détente en Ardenne/Bohan, ch. d'hôtes, 80 EUR, 2n. + déj., 2p., loue gîte 8p. 061-41.40.17 - http://lattergaherisson.skyrock.com (V44552)

La Panne, appt., à l. face mer, 6/8p., 2ch., spacieux, lumineux, près du centre. 0479-32.75.55. (V45543)

Lacs de l'Eau-d'Heure, gîte rural de rêve, 3 épis, jusq. 9p., 3ch., 2sdb., cuis. sup. ég., fo., idéal rando, vélo, sp. nautiq., équit. et pêtanq/place. 0477-79.67.71 - www.giteleilleul.be (V45245)

Coxyde, appt. mod., 50m centre, 2ch., 4/6p., parf. ég., sdb., wc, cuis., lv., tv, balc., asc., pl. vélo, w-e, sem., qz., mois. 0495-57.83.14. (V45547)

La Panne-Adinkerke, maisons de pêcheurs, ds dom. résident., 3ch., 6/8p., tt. conf., cuis. ég., tr. calme, park., jard. pl. sud, tv, Internet, w-e - sem - qz... 0475-58.65.63 - www.kpimmo.com (V45289)

Week-end de détente en Ardenne, Alle/s/Semois, en appartement meublé, pierres du pays, pleine nature, avec jardin. 061-50.13.72. (V45362)

Anniversaire en famille, séjour de détente à Poupehan s/Semois, 2 appt. grd. conf., 2-9p., pisc. couv. chffée. tte. l'année, -30% du 14/01 au 8/02. www.closdumousty.be - 061-25.66.00. (V45506)

La Panne, appt., 4p., au centre et à 50m de la mer, asc., tv, tttes saisons, à pd. 170 EUR/sem. 0477-82.37.13. (V45536)

Ostende, digue de mer, très grd. studio 60m2, 4/5p., tt. conf., face à la mer, w-e, sem., qz. 081-51.25.43 - 0479-89.12.48. (V45402)

Coxyde, appt., 2ch., 30m de la digue, côté soleil, w-e, sem. 02-374.43.27. (V45534)

La Panne, à l., studio moderne, 4p., vue mer dune, tv, park., w-e, sem., qz., ms, hiver, conf., calme. 081-74.48.45. (V45538)

Ard., Porcheresse, gîte rur. de rêve, neuf, 3 épis, 5p., end. calme, chff. élect., 2ch., sdb., séj., cuis. sup. ég., wc, jard., terr., we, midw., sem ou qz. 081-30.37.64 - 0475-82.79.80. (V45525)

Comblain-au-Pont, pt. studio sympa, 2-4p., en pleine nature, fêtez Noël - Nouvel-an, prix interr. pour 2 sem. 0475-85.50.76 - 0477-80.80.67. (V45503)

La Panne, appart. vue mer, centre, 2ch., 2 salles d'eau, 2 terr., cuis. sup. ég., pas d'animaux, gar., vélos., prox. comm., tttes. périodes. 0494-81.21.47 ou 067-33.10.14. (V45242)

Villégiature (France)

Gard Uzès, St. Siffret, gde. villa 10à12p., jard. 28a., terr. ombragée, 5ch., 3sdb., cuis.ég., l-v. et lessiv., pisc. privé. 9x4,5m, ping-pong, accès tennis 0495-50.08.85. (V45465)

Côte d'Azur/Var, à l., appt., 1ch., 300m. méditerr., idéal pour seniors, poss. longue durée, janv.-mai, 550 EUR. (V45540)

St. Cyprien-plage (Roussillon), à l. tte. l'année, villas 4/8p., pisc., tennis, mer à 250m., site. 02-305.71.43 - 0478-45.51.91. (V45471)

Menton, fête du citron, appart. bord de mer, tt. conf., park., tv, février: 510 EUR/quinz. 071-31.58.52 - www.immoweb.be - N° 2839374. (V45510)

Golfe du Morbihan, Bretagne sud, sites recensés par Unesco, Pâques, mai, juin, sept, villa 6p., 3ch., super conf., vue mer, 100m plage, calme assuré, pas d'animaux. 063-57.83.39. (V45550)

2 Alpes, du 23 au 30/01, appt. 4p., pied pistes, sit. côté soleil, balcon, vue mont., 225km pistes, rempente tarifs rais., 375 EUR draps compris. 0484-71.52.51 - 081-51.14.42. (V45522)

Studio 2e ét. av. asc., ds un chalet à La Chapelle d'Abondance en Haute-Savoie, b.ég., 4p., 300m dom. skiable des Portes du Soleil, terr., park.,priv. - 02-395.97.36 - www.savoie-languedoc.net (V45531)

Barcarès méd., appart. 2ch., accès dir. mer, l-v, tv, terr., park. privé, Pâques, mois svts., quinz., photos, site. 061-26.61.20 - 0479-56.04.93. (V45529)

France, Sud-Ouest, Tarn & Garonne, 8km Moissac, gîte 80m2, 6p (+2p), pisc. 11mx4, tt. conf., sup. ég., calme, anim. admis. 0033-686.10.28.69 ou www.doucefrance.info (V45493)

Sud France, env. Béziers, particulier, loue villa, 3ch., tt. conf., terr. clos. 061-21.54.57 - www.saintgenies.be (V45548)

Côte d'Azur, St-Aygulf, villa 8p., pisc., grde terr., vue mer, jard. clos, park. 085-84.24.59 - 0475-31.27.18. (V45542)

Roquebrune, Cap Martin, Menton, à l. ttes pér., studio, tt.conf., grde. terr., belle vue mont., bord de mer, tv, m.o., phto.disp. 085-84.14.30. (V45460)

Var, Bandol, villa 5ch., 3 sdb., pisc., paisible, pers. sérieuses, 3kms mer, vue vignes. 060-51.15.38 apr. 20h. (V45532)

Drôme, Provence, gîte 4-5p., tt. conf., grd. jardin ombragé, piscine, pl. nature, de 450 à 600 EUR selon saison. 0033-475.53.64.04. (V45495)

Gruissan, méditerranée, appart. 5 pers. pisc. vue splendide mer-montagne-port, park., asc., tt. conf. 060-34.46.94. (V45546)

Provence, villa 6p., pisc. privé, tt. conf., 12km Vaison, vue + calme, 500 à 1.300 EUR/sem. 081-56.85.91. (V45376)

Roquebrune, Cap-Martin (Menton), studio 2 pers., tt. conf., mer et comm. à 150m, terr. tv, toutes périodes. 0496-31.57.68. (V44895)

Provence, Verdon, villas et gîtes avec pisc., 0033-682.40.88.78 - www.immodere.com/varcamdobb.php (V45434)

Côte d'Azur, villa 6 p., grconf., cuis.ég., grde. terr. plein sud avec 47m privé de bord de mer, 1000 EUR/qz., été 2.000 EUR/qz. 081-65.50.11. (V45346)

Calvisson (Gard), ds. domaine gardé, maisonnette, ent. équip. 2ch., 6 couchages, l-v, tv-dvd, 2 pisc., terrain multi-sport, pêtanques... animations en saison. 0475-55.28.41. (V45515)

Uzès-Gard, entre Nîmes et Avignon, maison 4/6p., 2ch., ds rés. + pisc. www.bastide56uzes.net - 0496-12.06.46. (V45521)

Sorède, méditerranée et belle vue montagnes, villa, calme, confort, de 400 à 700 EUR/sem. 02-582.52.25. (V45518)

Bormes Les Mimosas, mais., 2ch., 4(+2)p., tt. conf., 2 terr., jard. ds parc copr., 1 ha, pisc., 3km plages, juill.-août 700/800 EUR/sem. 02-653.47.16 - 0486-90.70.27 - pmo@live.be (V45552)

St-Gervais, Hte. Savoie, appart. de coin, 1er ét., 55m2, 4-5p., tt. conf., tv, balcon, gar. 068-28.38.95 - 02-395.62.46. (V45529)

Barcares, mer, lac villa, 4/6p., tt. conf., tv, l.l., lv., terr., pisc., park. privé, n. sports-animations. 0497-32.06.95. (V45544)

Villégiature (Autres pays)

A saisir ! Suisse Valais, Ovronnaz, prix trdoux/sem. ttc., spl. appt. 2-6p., lux.ég., tr. ensol., imm. terr. sud, vue sup., ski prox., pist., 3 pisc. therm. chaudes, doc+photos. 02-653.35.25. (V44179)

Sicile, à 5' à pied d'une mer cristalline, entre Catane et Syracuse, villa tt. conf., gar., jard. clôt., de juin à oct. - www.agnomebagni.dayblog.fr - 081-40.26.33 - 0475-49.00.18 (V45539)

Ski, Carnaval, Val di Fassa, hôtel Dolomites, 615 EUR/pers., groupe +/- 25 p., ambiance familiale, superbe région. 080-33.70.80. (V45523)

Mallorca (Santa Ponsa) à l. appart. rdc., 2ch., 2 sdb, terr., jard., park., 200m zon. résid., tttes fac. 085-23.09.44. (V45539)

Costa Brava, à l. pers. propre, sérieuse, villa 3ch., pisc. privé, vue mer, monta. super. 0477-30.36.54. (V45507)

Ski, Suisse Valais, superbe appt. 6p., grd. confort, cuis. ég., près pistes, grde. terr. plein sud, alt. 1500m, 700 EUR/sem. 081-65.50.11. (V45347)

Esp., Vilafortuny (Cabrils), appt. rdc., conf., 6p., 3ch., 2sdb., 50m plage, gd. balcon/parc, cuis.ég., mai, juin, sept., oct.: 980€/mois, juill.-août: 990€/qz. 0477-65.55.16 - 03-651.63.57. (V45499)

Esp., Escala, villa tt. conf., 500m plage, prox. magasins, 3 ch., 6p., tv, m-o., l-l., bbq, clim., juill. & août: 900 EUR/qz., juin & sept.: 900 EUR/mois. 04-358.79.54 - 0486-51.00.30. (V45508)

Moraira, Costa Blanca, vue mer, mont., villa à 500m de la plage, 400 à 700 EUR/sem., calme. 02-582.52.25. (V45517)

Moraira (Esp), villa 7p., 300m mer, jard. trop., clim., pisc. privé, bbq, grdes. terr., conf. mod., tv, prix mod., de décembre à sept. - accarlier@hotmail.com - 067-44.35.38 (V45530)

Costa Brava, tr. b. villa 4ch., 3 sdb., jard., plage, access. à pied, piano, qz. juill.: 2.000 E, mai-juin: 800 E/qz. 02-633.15.27 - 0476-78.91.48 - http://leondoyen.skyblog.com (V45502)

en marche
LA SOLIDARITÉ, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Chaussée de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles ☎ 02-246 41 11 - Fax : 02-246 46 30 - enmarche@mc.be - www.enmarche.be

EDITEUR RESPONSABLE : Jean Hermesse, Opberg, 23 - Bte 11, 1970 Wezembeek-Oppeem.
RÉDACTRICE EN CHEF : Catherine Dalozte ☎ 02-246 46 29 - E-mail : catherine.dalozte@mc.be
SECRÉTARIAT DE RÉDACTION - JOURNALISTES :
Joëlle Delvaux ☎ 02-246 46 24 - E-mail : joelle.delvaux@mc.be - Françoise Robert ☎ 02-246 46 26 - E-mail : francoise.robert@mc.be - Philippe Lamotte ☎ 02-246 57 51 - E-mail : philippe.lamotte@mc.be - Virginie Tiberghien ☎ 02-246 46 26 - E-mail : virginie.tiberghien@mc.be
ADMINISTRATION - PETITES ANNONCES :
Carine Renquin ☎ 02-246.46.27 - Nelly Cohen ☎ 02-246 46 28 - Internet : Chantal Dubuc ☎ 02-246 46 23
MAQUETTE : Olagil sprl - Mise en page : Olagil sprl, Chantal Dubuc, Philippe Maréchal
Affilié à l'Union de la presse périodique UPP - Membre de l'Union des Editeurs de la Presse Périodique
Tirage moyen 460.000 exemplaires
BIMENSUEL - Parution tous les 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois (1^{er} jeudi du mois en juillet et en août)
IMPRIMERIE : REMY-ROTO - rue de Rochefort 211-213 - Zoning Industriel - 5570 Beauraing
ROUTAGE : BARBIER - Parc Créalys - Zoning industriel - 5032 Isnes (Gembloux)

Offres d'emploi

LES CLINIQUES UNIVERSITAIRES UCL DE MONT-GODINNE RECRUTENT (H/F):

> des infirmiers & infirmiers spécialisés en gériatrie
CDI - temps plein ou temps partiel - entrée en fonction immédiate.

Plus de détails sur www.uclmontgodinne.be
Envoyez votre lettre de motivation avec CV à Cliniques Universitaires UCL de Mont-Godinne, Thierry Godet, Directeur des RH, av. G Thérèse 1 - 5530 Yvoir ou recrutement-montgodinne@uclouvain.be

AIDE & SOINS À DOMICILE LIÈGE-HUY-WAREMME RECHERCHE (H/F):
> une aide ménagère

Profil : passeport APE - disposer d'un véhicule - contrat 19h par semaine (en remplacement).
> des puéricultrices
mi-temps ou 3/4 temps - CDD avec possibilité d'un CDI.

Profil : puéricultrice, éducatrice A2 ou institutrice préscolaire - passeport APE - véhicule indispensable - capable d'établir un contact de qualité - travailler au domicile - esprit d'équipe.
Envoyez votre lettre de candidature avec CV et passeport APE à Christelle Witryk, rue d'Amercoeur 55 - 4020 Liège ou witrykc@asdliège.be

"LA BOUTIQUE DE GESTION" RECRUTE (H/F):
> un conseiller juridique

Plus de détails sur www.boutiquedegestion.be
Envoyez votre candidature avant le 24 janvier.

LA FÉDÉRATION CSC NAMUR-DINANT ENGAGE (H/F):

> un collaborateur pour son service financier - CDI - temps plein.

Profil : enseignement supérieur non universitaire à orientation économique ou expérience en comptabilité - très bonne connaissance de la comptabilité, de l'analyse de bilan et de la législation sociale et fiscale - connaissance des logiciels comptables.

(Candidature à envoyer pour le 14 janvier - voir ci-dessous).

> un permanent interprofessionnel
CDI après période d'essai.

Profil : enseignement secondaire supérieur ou équivalent - disponibilité pour le travail en soirée et le week-end - permis de conduire B - habiter ou s'engager à habiter l'arrondissement de Namur ou Dinant - connaissances de base en informatique.

Plus de détails de ces offres sur www.csc-namur.be
Envoyez votre lettre de motivation avec CV pour le 21 janvier à Jean-Marie Constant, Secrétaire Fédéral, chée. de Louvain 510 - 5004 Bouge.

L'ASBL L'ACCUEIL MOSAN RECHERCHE (H/F) > un collaborateur pédagogique

1/2 temps - CDI - engagement immédiat
Fonction : encadrement et animation de 3 équipes éducatives dans le secteur hébergement et accompagnement de personnes adultes en situation de handicap mental.

Profil : gradué en sciences humaines, sociales et pédagogiques ou psychologiques - expérience souhaitée de 4 ans dans le secteur Awiph - capacité de travail en équipe - permis de conduire B souhaité - flexibilité (soirées et événements).

Envoyez votre lettre de motivation manuscrite et votre CV pour le 20 janvier à la direction de "l'Asbl l'Accueil Mosan" 205 av. de Marlagne - 5000 Namur.

LES FÉDÉRATIONS CSC NAMUR-DINANT ET DE LA PROVINCE DU LUXEMBOURG RECRUTENT (H/F):

> un consultant en diversité
CDI après période d'essai.

Pour les arrondissements Namur-Dinant et la province du Luxembourg.

Profil : formation de niveau supérieur (CESS) ou expérience équivalente - être au fait de la position sur le marché du travail des groupes discriminés - disponible pour le travail en soirée et le week-end - adhérer aux valeurs de la CSC.

Plus de détails sur www.csc-namur.be

Envoyez votre lettre de motivation avec CV pour le 28 janvier soit à Jean-Marie Constant, Secrétaire Fédéral, chée. de Louvain 510 - 5004 Bouge soit à Bruno Antoine, Secrétaire Fédéral, rue Pietro Ferrero 1 - 6700 Arlon.

ETHIQUABLE RECHERCHE (H/F):
> un assistant commercial

CDI - temps plein - pour son développement dans le Benelux - entrée en fonction février-mars.

Fonction : tâches administratives - prise de commande des clients - accueil et suivi télépho-

nique - facturation et suivi des paiements...

Profil : graduat en droit, communication, comptabilité ou relations publiques ou autre formation ou expérience permettant de justifier les connaissances nécessaires à la fonction.

Plus de détails sur www.ethiquable.coop

Envoyez votre lettre de motivation avec CV pour le 15 janvier à Vincent De Grelle, rue Chaudin 237 - 5300 Andenne ou vderegrelle@ethiquable.coop

LE RÉSEAU WALLON POUR L'ACCÈS DURABLE À L'ÉNERGIE (RWADÉ) ENGAGE (H/F):
> un coordinateur pour créer un service d'appui aux clients vulnérables des marchés de l'énergie.

CDD 12 mois avec possibilité de renouvellement - engagement rapide à partir du 15 février.

Fonction : rédaction d'articles, de conseils pratiques - organisation de formations pour travailleurs sociaux - recueil des problèmes d'accès à l'énergie vécus par les ménages et analyse critique des politiques publiques - participation aux débats publics et concertations relatives au droit à l'énergie - tâches administratives.

Profil : études supérieures ou universitaires - des compétences de juriste constituent un atout - intérêt et expérience en droit à l'énergie et/ou au logement - capacités rédaction

Livres

Des jeunes imaginent la vie là-bas en Afghanistan

Comment de jeunes Bruxellois voient-ils l'Afghanistan, ce bout du monde qu'ils ne connaissent, le plus souvent, que par ce qu'on en montre à la télévision, c'est-à-dire des images de guerre, de misère, d'horreurs? Comment appréhendent-ils la différence, l'autre culture? Avec la complicité de Frank Andriat, leur professeur de français et écrivain de renom, les élèves de 4^{ème} secondaire de l'Athénée communal Fernand Blum à Schaerbeek ont apprivoisé ce "là-bas" grâce à des films, à des documentaires, à des rencontres... (1) Ainsi sont nés des vingt-quatre élèves de la classe une trentaine de récits imaginaires, vivants, émouvants, révoltés, durs parfois, mais pleins d'espoir, d'humanité et d'humour aussi. "Celles et ceux qui ont écrit ces récits ne sont pas des écrivains et si le livre est habité de trouvailles littéraires parfois inattendues, il est avant tout un recueil de témoignages d'adolescents, un livre de cœur, sans autre prétention que celle de partager des émotions sincères et une envie de voir le monde devenir meilleur. Surtout, là-bas, chez nos amis afghans qui souffrent au quotidien", confie Frank Andriat dans l'introduction de l'ouvrage.



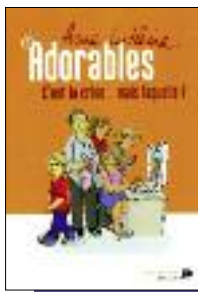
"Au-delà de l'expérience, de la beauté des mots et de la narration, ces textes ont surtout le mérite de nous ouvrir les yeux sur nous-mêmes, sur notre société, sur les médias et leur façon finalement très "subjective" de relayer une information, sur les clichés qu'ils suscitent dans l'imaginaire des adultes de demain, précise à son tour la journaliste Hadja Lahbib qui a soutenu ce projet d'écriture et préface le recueil.

//JD

(1) Frank Andriat est coutumier de cette démarche pédagogique et littéraire avec ses élèves. Quatre ouvrages ont déjà été publiés par le passé. Le dernier, paru en 2005 chez le même éditeur, s'intitule "Emoi et moi" et propose des textes d'adolescents sur le thème du "moi".

>> **Là-bas en Afghanistan** • Frank Andriat et ses élèves • Bernard Gilson Éditeur • 2010, 128 p. • 10 EUR.

Des ados ado... rables?



Des situations cocasses entre les parents et les adolescents, les albums d'Anne-Catherine intitulés "Adorables" en regorgent. Elles feront sourire et, parfois, rire aux larmes les familles. Car qui ne se retrouve pas dans les histoires décrites dans cet album?

Des adolescents qu'il faut appeler par sms pour qu'ils descendent manger, des parents qui créent un profil sur les réseaux sociaux comme leurs enfants ou qui campent devant l'école pour inscrire leur aîné dans une école... Empruntées de tranches de vie, les histoires qui tiennent en une planche trahissent avec tendresse la réalité.

Des ados se sentent incompris par leurs père et mère, et inversement. Un gentil décalage entre les générations qui fait rire. Comment dialoguer avec ces jeunes qui gardent leur casque de MP3 à longueur de journée sur les oreilles? Ou avec des parents constamment angoissés pour leur progéniture?

Tout le monde s'y reconnaîtra. Entre gags et répliques qui font mouche et jeux de confrontation, l'auteure nous brosse un tableau déconcertant de vérité des familles qui, de crise en crise, ne savent plus où en donner de la tête!

Anne-Catherine Van Santen collabore à différents quotidiens et magazines dont *Le Soir*, *Le Soir Magazine* et *Le Ligueur*. Cet album "C'est la crise... mais laquelle?" est le cinquième tome, bourré d'humour, de la série des "Adorables".

//VT

>> **Les Adorables. Tome 5 : C'est la crise... mais laquelle?** • d'Anne-Catherine Van Santen • Renaissance du Livre • 2010, 96 p. • 20 EUR.

Des figures humaines

"Si c'est un homme", le livre de Primo Levi emmène les lecteurs sur plusieurs générations déjà dans un récit terrifiant de ce qu'il avait vu, subi et souffert dans les camps de concentration. Il nous confronte à la déshumanisation des camps. Ces mêmes traces d'humanité bafouée, Nicole Malinconi nous enjoint à en suivre; mais elles sont plus récentes, nous concernent au premier chef. Elle publie "Si ce n'est plus un homme", recueil de chroniques de notre monde, une suite de nouvelles où elle dénonce. Les gueules cassées, les abandonnés, les plastinés, les "baby TV", les creuseurs d'Afrique... ne glissent-ils pas sous nos yeux sans trop nous émouvoir? Elle conte avec talent de ces histoires de l'indicible. Avec elle, nous chaussons d'autres lunettes pour apercevoir les hommes et les femmes que quelques flashes d'information balanceront rapidement dans l'espace médiatique. Pas celui des stars, celui des "écrasés", celui des figurants pour un émoi primaire qui le lendemain aura quitté nos souvenirs. De Liège, Bucarest, Paris ou Calais, du continent africain ou de la Toile, elle donne à lire des histoires qu'avec elle, on n'oubliera pas. Pour cultiver nos indignations, pour nous déranger à raison.



// CATHERINE DALOZE

>> **Si ce n'est plus un homme** • Nicole Malinconi • Editions de l'Aube • 2010 • 170p. • 16 EUR.

Théâtre

"Niets", un rien qui dit beaucoup!

Le jeune Ben, interprété sur scène par le brillant Martin Swabey, transporte le spectateur dans son univers de différences. Il est autiste et ne trouve pas sa place dans le monde qui l'entoure. Ou plutôt, le monde ne veut pas lui donner la place qu'il mérite.

"Autisme, c'est ce qu'ils ont trouvé chez moi. Mais je ne suis pas une maladie. Je ne suis pas un nom. Je suis un être!" Voilà le cri de détresse que scande Ben, le héros de la pièce. Lâché d'être réduit à une maladie – dans son cas, le syndrome d'Asperger – il cherche une solution radicale pour échapper à sa vie. Il se réfugie dans les jeux vidéos ou se plonge dans la musique, toujours la même, qu'il écoute à tout casser. Même rengaine, même trajet pour aller à l'école, ne pas ébranler son rythme et ses habitudes, Ben ne le supporte pas! En raison de son autisme, Ben a du mal à s'adapter aux changements. Et ses harceleurs l'ont bien compris: ils s'amusent à perturber son environnement qui le rassure. Le ton est donné dès les premières minutes de la pièce. Ben veut quitter l'enfer dans lequel il est enfermé. Avec l'aide de son unique amie virtuelle rencontrée sur un chat, Barbie, il trouvera une alternative au suicide, "moins lâche" et plus surprenante pour disparaître...

Seul en scène, Martin Swabey, qui incarne magistralement Ben, tient le rythme: de la colère à la souffrance ou aux rires, il trouve le ton adéquat. Son jeu est juste: ni sur-joué, ni larvoyant mais il émouvra le public. Parfois, en une fraction de seconde, il quitte le personnage de Ben pour se mettre dans la peau d'un de ses agresseurs, passant de l'un à l'autre avec aisance malgré le contraste des émotions qui habitent les personnages. Entrecoupée de séquences vidéos et de jeux sur ordinateur, la



pièce surprend. Le public n'a pas le temps de s'ennuyer, emporté dans le tourbillon noir de la vie de Ben.

Niets est l'adaptation théâtrale de Ben X, un film tiré lui-même d'un roman pour adolescent écrit par l'écrivain flamand Nic Balthazar et inspiré d'un fait divers: le suicide d'un jeune gantois autiste à la suite de faits d'harcellements de la part de ses camarades de classe.

Plus qu'une pièce sur l'autisme, Niets parle de l'acceptation de la différence dans la société. Qui n'a jamais été rejeté d'un groupe, mis à l'écart? Qui n'a jamais subi de moqueries sur les

détails de son apparence ou de sa personne...? Chacun pourra se retrouver dans le personnage de Ben. Cette pièce amène aussi une réflexion sur la tolérance et la responsabilité de chacun dans les histoires où interviennent petits et grands bourreaux. On pense par exemple à la cruauté entre jeunes à l'école. Des frissons et des larmes sont au rendez-vous lors de la représentation car Ben touche. Et quand le rideau tombe, le public est debout et applaudit sans fin cette performance réussie. Un spectacle à ne pas manquer et qui prend aux tripes!

// VIRGINIE TIBERGHEN

>> **Niets** • Texte de Nic Balthazar • Mise en scène et scénographie d'Annik Notte • Sur scène: Martin Swabey • Apparition vidéo de François De Brigode, Coralie Vanderlinden, Xavier Eisen...

Niets sera le 8 février au Centre Culturel de Dinant • les 11 et 12 février au Festival de Herve "Paroles d'hommes" • le 17 mars à Mons • les 29, 30, 31 mars au Centre culturel de Gembloux • le 27 mai au Centre culturel de Bastogne • le 28 octobre au Centre culturel de Perulwez • D'autres dates s'ajouteront.

Contact: theatredelanuit@gmail.com • 0474/75.28.25

Cinéma

Love and other drugs

Une comédie romantico-médico-sociale pour commencer l'année ou comment l'excès nuit en tout...



Jamie est un séducteur, un vrai, qui brade son talent à vendre n'importe quoi à qui n'a besoin de rien. C'est en cherchant à placer des produits pharmaceutiques dans les grands cabinets médicaux qu'il fait la connaissance de Maggie. Elle a des yeux magnifiques, un sourire qui lui mange le visage, et une maladie parfaitement incurable. Évidemment – nous sommes dans les années nante – il n'est d'abord question que de sexe entre eux. Mais bien sûr – nous sommes dans un film hollywoodien – ils vont tomber follement amoureux. Et, là, brusquement, on ne sait plus trop s'il s'agit encore de blâmer les lobbies pharmaceutiques, de pourfendre le système de sécurité sociale américain qui oblige les malades à des voyages au Canada pour se payer leurs médicaments, ou d'un remake de Love Story.

Le réalisateur Edward Zwick a qui l'on doit "Blood Diamond", ou "Le Dernier Samouraï", avec Tom Cruise, aurait eu de quoi faire plusieurs films, tant les pistes sont nombreuses dans

"Love and other drugs", mais il a choisi de tout mettre dans un seul, et franchement, c'est trop. Les acteurs sont trop typés, du beau gosse au frère égrillard, les décors trop exactement ce qu'ils doivent être, de la maison cossue des parents au studio d'artiste de Maggie. Tout est expliqué, démontré. On ne doit rien ressentir, rien deviner, tout nous est donné à voir. Tellement, d'ailleurs, que le film est interdit aux moins de 17 ans aux États-Unis... Mais, parce que tout n'est quand même pas à jeter dans ce film, les acteurs principaux sont très jolis à regarder et leur duo d'acteur fonctionne bien, ce qui a valu à Anne Hathaway, comme à son partenaire Jake Gyllenhaal, une nomination aux Golden Globes...

Bientôt sur écran
Pour finir, jetons un regard sur ce que l'année cinématographique nous propose en 2011: Somewhere, de Sofia Coppola, sur la vie d'une fillette avec son papa super-star. "Au-delà", le nouveau Clint Eastwood, en février. En mai, au Festival de Cannes, "Tree of life", de Terrence Malick, "Rendez-vous l'été prochain", avec l'immense Philip Seymour Hoffman, devant et derrière la caméra, mais aussi "Ma Part du Gâteau" de Cedric Klapisch, et enfin un nouveau film de Kenneth Branagh... bref, une excellente année cinématographique à tous!

// LINDA LÉONARD

>> **Love and other drugs** • de Edward Zwick • avec Jake Gyllenhaal, Anne Hathaway, Hank Azaria, Josh Gad, Gabriel Macht.



© A.-M. Jéroul

Bonheur et santé pour 2011

Le changement d'année invite à marquer une pause : on se souvient de l'année écoulée et on se projette dans une année nouvelle. C'est le moment d'oser rêver et de souhaiter des vœux de bonheur et de santé. Voici quelques rêves de petits bonheurs pour nous, pour les prestataires de soins, pour les décideurs politiques... afin que 2011 soit heureuse de santé.

Bien répartir les revenus, les richesses, l'emploi. Les inégalités quelles qu'elles soient (financières, sociales, dans l'enseignement...) sont à la source de détresse, de maladie, d'exclusion, de pauvreté et de violence. Les écarts de richesse en ce monde sont indécentes, ils nourrissent la surconsommation de biens inutiles, nuisibles pour l'équilibre de la terre. Le futur plan d'assainissement du déficit public devra répartir justement les efforts pour sauvegarder la cohésion sociale. Une société juste basée sur cette cohésion est meilleure pour tous, elle 'produit' de la santé et du bien-être.

Oser le changement dans notre manière de vivre. C'est une certitude, nous devons adapter notre mode de vie à la réalité des ressources. Il faut faire face à la hausse du coût de l'énergie et aux impacts sur l'environnement. Plutôt que d'essayer à tout prix de préserver nos habitudes, nous devrions saisir l'occasion pour changer petit à petit notre manière de vivre au quotidien dans nos habitudes alimentaires, nos modes de déplacement, nos choix de consommation... C'est le moment de simplifier sa vie pour aller à l'essentiel.

Notre planète nous tient à cœur pour nous, nos enfants, nos petits-enfants. Nous savons que notre modèle de croissance est insoutenable pour la terre. Préserver son avenir, c'est décider aujourd'hui que nous devons investir dans plus de services collectifs et assurer une qualité de vie à tous. L'enseignement, les transports publics, les centres culturels locaux, l'aménagement du territoire, sont autant de domaines prioritaires pour que notre cadre de vie soit en harmonie avec notre planète. Faisons en sorte que nos décideurs inscrivent, dans leur priorités politiques, ces choix vers une société en transition.

Heureuse vieillesse, proche pour les uns, lointaine pour les autres, elle inquiète considérablement. Comment vont évoluer nos pensions ? Qui sera encore là pour me soigner ? Y aura-t-il de la place en maison de repos ? Comment vais-je payer le séjour en home ? Le vieillissement de la population est une certitude et notre système de soins doit être adapté à l'évolution des besoins de notre population plus âgée : moins de lits d'hôpitaux aigus, plus de soins de réhabilitation et de places en maison de repos et de soins, plus de soutien aux solidarités de proximité et aux soins informels, une revalorisation des pensions légales... Une vieillesse heureuse est possible pour tous mais elle demande entre autres la conception d'un programme politique complet de soins aux personnes âgées.

Éviter que la santé et les soins soient de plus en plus privatisés. L'ampleur du déficit public nécessite des économies dans tous les secteurs, y compris dans le secteur des soins de santé. Si la volonté de tous les acteurs concernés – politiques, médecins, hôpitaux, industries pharmaceutiques, syndicats, mutualités – est présente, nous pouvons ensemble préserver et même améliorer l'accès aux soins tout en modérant la croissance des budgets des soins de santé. On peut réduire les prix de certains médicaments et du matériel médical, accroître la part des médicaments génériques, réduire la taille du secteur hospitalier aigu, réduire les prescriptions d'actes de radiologie... donc rationaliser sans toucher ni à la qualité, ni à l'accès aux soins. On peut aussi réguler davantage la pratique des suppléments d'honoraires. "On peut" ..., si la volonté de tous les acteurs est bien de garder un système de soins accessible et de qualité pour tous.

Une organisation de soins plus efficace intégrant au mieux les compétences et expertises des personnels soignant, infirmier et médical. L'évolution démographique représente un double défi : des besoins liés à la population âgée en croissance et un risque de pénurie de personnel soignant lié à une diminution de la population active. Pour y faire face, il faudra un plan national valorisant les ressources humaines dans la santé, la promotion des études, la délégation des tâches, l'assistance administrative... La recherche de l'efficacité dans l'organisation des soins est essentielle pour éviter que demain, face à l'indisponibilité du personnel soignant, chacun soit confronté à la loi de la débrouille.

Relier, tisser des liens, former une mosaïque de relations sociales. Ce sont les liens qui nous portent et font vivre des moments heureux. L'avoir, l'accumulation de biens et de richesses peuvent encombrer et nous empêcher d'être audacieux, d'aller vers l'autre. La solitude et l'isolement deviennent de vrais problèmes sociaux dans nos sociétés matérialistes. Dans nos choix quotidiens, donnons plus de place aux liens qu'aux biens.

Ces quelques vœux invitent à se mettre en route, à prendre le chemin du bonheur. Tout en marchant, sans s'en rendre vraiment compte, on vivra en bonne santé. Car, la santé se nourrit du chemin des petits bonheurs. Bonne route en 2011 !

ça se passe

// Tabac

Le jeudi 13 janvier à 18h aura lieu une conférence-débat "Pour un monde sans tabac", conséquences de l'usage du tabac et aides possibles. Une organisation de l'Echevinat de la santé de Schaerbeek.

Lieu : Hôtel de ville de Schaerbeek, place Collignon, 1030 Bruxelles.

Rens. > 02/244.71.07.

// La femme dans la presse

Le mardi 18 janvier de 14 à 17h, l'Université des femmes propose une après-midi d'échanges avec Laurence Mundschaen, docteure en sciences sociales autour de la question de genre dans la presse périodique et quotidienne.

Lieu : 10, rue du Méridien - 1210 Bruxelles.

Rens. > 02/229.38.25 •

www.universitedesfemmes.be

// Légumes d'autrefois

Le lundi 20 janvier de 12 à 14h, l'Observatoire de la santé du Hainaut organise, dans son cycle des Midis de la santé du Bois d'Havré, une conférence "Les légumes d'autrefois".

Lieu : 1, rue St-Antoine - 7021 Havré.

Rens. > 065/87.96 •

http://observatoiresante.hainaut.be

// Non-marchand

Les 18, 19 et 25 janvier, l'École des parents et des éducateurs organise une formation : "Devenir responsable d'une équipe dans le secteur non-marchand". S'adresse à toutes les personnes qui investissent des responsabilités nouvelles au sein d'une organisation. Prix : 180 EUR.

Lieu : 96, rue de Stalle - 1180 Bruxelles.

Rens. > 02/733.95.50 • www.ecoledesparents.be

// Autour du handicap

Du 22 janvier au 13 février, le Centre culturel régional de Dinant présente le projet handiCAP! Au menu : trois expositions autour du handicap : "Femme et handicap" (images et écrits), "Par-delà la frontière" (reportage photo) et "Comme vous, nous vivons notre vie" (affiches), ainsi qu'une conférence le samedi 22 janvier à 15h "Vers St-Jacques-de-Compostelle en chaise roulante", du théâtre, du cinéma...

Lieu : rue Grande, 37 - 5500 Dinant.

Rens. > 082/21.39.39 • www.dinant.be

// Concert philanthropique

Le samedi 22 janvier à 20h, la Clinique d'hématologie du CHU Brugmann organise un concert afin de pérenniser son projet d'accompagnement multiculturel des patients et de leurs familles hospitalisés dans l'unité. Au programme : Karl Jenkins par le cœur de la Sennane. Prix : 15 EUR.

Lieu : 30, rue de la Régence - 1000 Bruxelles.

Rens. > 02/477.35.19.

// Santé mentale

Le lundi 24 janvier de 16h30 à 18h30, l'Autre "lieu" propose une animation "La participation en question" centrée sur la question de l'engagement, sa définition, ses enjeux...

Lieu : 61, rue Marie-Thérèse - 1210 Bruxelles.

Rens. > 02/230.62.60 •

christian.autrelien@edpnet.be

// Transports et climat

Le lundi 24 janvier à 19h30, la fédération CSC Bruxelles Halle Vilvorde, CSC Trancom et le CIEP-MOC Bruxelles vous invitent dans le cadre de son groupe de travail "Quels autres modèles de développement ?" à une soirée "Défendre le climat et les travailleurs du transport".

Lieu : Galerie Agora, 105 rue du Marché aux Herbes - 1000 Bruxelles.

Rens. > 02/557.88.38 • 0488/28.35.59.

// Café théologique

Le mardi 25 janvier de 19h30 à 21h30, aura lieu une rencontre : "Comment se rencontrer au niveau spirituel, sans partager les mêmes convictions philosophiques."

Lieu : Taverne du Brasseur, 1, quai de la Haine - 7140 Morlanwelz.

Rens. > 064/44.31.19.

// Vieillesse

Le mercredi 26 janvier à 20h30, les Grandes conférences catholiques organisent une conférence : "Longévité, vieillissement une opportunité pour nos sociétés modernes" par Henri de Castries. Prix : 20 EUR.

Lieu : Square Brussels, rue du Mont des Arts - 1000 BXL.

Rens. > 02/543.70.99 •

www.grandesconferences.be

// Internet et le social

Le jeudi 27 janvier à Namur et le mardi 1^{er} février à Bruxelles, de 12h à 14h30, l'Agence Alter organise un mini-débat "Métiers du social : une vraie audience via le Web?". Comment utilise-t-on internet dans le social? Le Web change-t-il la manière dont se fait le travail social? Comment toucher son public?...

Lieux : le 27/01 au Cinex, rue Saint Nicolas, 84 - 5000 Namur ; le 1/02 à l'Horloge du Sud, rue du Trône, 141 - 1050 Bruxelles.

Rens. > 02/541.85.20 • sab@alter.be

// L'argent et le couple

Le vendredi 28 janvier de 14 à 17h, l'Université des femmes asbl organise une conférence sur le thème "L'argent et le cœur". Avec Caroline Henchoz : "L'argent, nerf de la guerre ou ciment du couple?" et Agnès Martial : "Les comptes des familles recomposées". Prix : 5 EUR.

Lieu : 10, rue du Méridien - 1210 Bruxelles.

Rens. > 02/229.38.25 •

www.universitedesfemmes.be

// Gérer les conflits

Le WE du 29 et 30 janvier, l'asbl Université de paix organise une formation : "Adapter son attitude face au conflit". Découvrir les différentes attitudes et stratégies face aux conflits.

Lieu : 4 bd du Nord - 5000 Namur.

Rens. > 081/55.41.40 • www.universitedepaix.be

// Entretien sa maison

Le lundi 31 janvier à 18h30, Nature et Progrès organise une soirée sur le thème "Pourquoi et comment entretenir écologiquement et économiquement sa maison?". Prix : 3 EUR.

Lieu : rue de la Mutualité 34 - 1180 Bruxelles.

Rens. > nrose.natpro@yahoo.com

// Volontariat

L'Association pour le Volontariat organise deux cycles de formation : "Ecoute et accueil", les vendredis 4 et 18 février et les 4 et 18 mars + 1/2 journée d'évaluation le vendredi 24 juin. "Gestion et Encadrement d'une équipe de volontaires" : les mercredis 11 et 18 mai et les 8 et 15 juin + 1/2 journée d'évaluation le 14 septembre. Prix par cycle : 225 EUR.

Lieu : 99, bd de Waterloo - 1000 Bruxelles.

Rens. > 02/219.53.70 • www.volontariat.be

// Géopolitique

Le samedi 5 février de 14 à 17h, l'asbl Attac-Liège organise dans le cadre de son cycle de formation sur la géopolitique une après-midi consacrée au Brésil : "Mieux comprendre le rôle et le positionnement des nouvelles puissances; le Brésil de Lula et sa politique étrangère".

Rens. > 04/349.19.02 •

http://local.attac.org/liege

// Nature et spiritualité

Le samedi 5 février à 14h30, l'Abbaye de Brialmont organise une conférence : "Nature et spiritualité" par Jean-Marie Pelt. Prix : 5 EUR.

Lieu : Abbaye de Brialmont - 4130 Tilff.

Rens. > 04/388.17.98 • www.brialmont.be

// Recensement des oiseaux

Le WE du 5 et 6 février, Natagora vous invite à compter les oiseaux du jardin via son opération "Devine qui vient manger chez nous aujourd'hui?".

Rens. > 02/893.09.91 • www.natagora.be/oiseaux