



Cantines scolaires : le retour du goût

PAGE 7

enfance

Pubères, un poil trop tôt

Devenir un "homme" ou une "femme" à 6, 7 ou 8 ans. Pas simple. Bien accompagné, on peut passer le cap.

PAGE 9

conseils juridiques

La contribution alimentaire

Prévue en cas de séparation des parents, elle peut être adaptée au coût de la vie, aux frais à couvrir ou aux modifications de revenus.

PAGE 2

pharmacie

Plantes médicinales

Des cris d'alarme ont laissé croire à leur interdiction. Il n'en est rien. L'Europe a revu les procédures de mise sur le marché.

PAGE 6

bien-être

Spiritualité et santé

Sens, valeurs et croyances peuvent-ils avoir un effet bénéfique sur la santé? Les scientifiques multiplient les découvertes.

PAGE 8

Conseils juridiques

Adapter une contribution alimentaire

Les raisons d'adapter la contribution alimentaire qu'un parent verse à son enfant peuvent être nombreuses. Il y a, évidemment, l'augmentation du coût de la vie qui se matérialise par l'indexation annuelle de la contribution. Mais il peut aussi y avoir une hausse des coûts liée, par exemple, à un changement d'école ou à la pratique de nouvelles activités de l'enfant. Enfin, la modification de la situation financière de l'un ou de l'autre parent peut aussi justifier cette adaptation.

L'obligation alimentaire des parents à l'égard de leur(s) enfant(s) comprend l'hébergement, l'éducation, la surveillance, l'épanouissement, la santé et la formation. Habituellement, durant la vie commune, chaque parent contribue volontairement et en nature à son obligation. Lorsque les parents se séparent ou divorcent, l'obligation est transformée en somme d'argent. C'est la contribution alimentaire. Elle est prévue par les parents dans les conventions en cas de divorce par consentement mutuel, ou fixée dans un jugement en cas de divorce pour cause de désunion irrémédiable.

Quels frais ?

La contribution alimentaire est généralement versée tous les mois. Elle permet de couvrir les frais ordinaires, c'est-à-dire les frais habituels relatifs à l'entretien quotidien de l'enfant comme la nourriture, les vêtements, la visite chez un médecin, les frais scolaires, etc. Les frais extraordinaires sont ceux générés par les dépenses exceptionnelles. Ils doivent dépasser le budget habituel affecté à l'entretien quotidien de l'enfant qui a servi de base à la fixation de la contribution alimentaire. On peut ranger dans cette catégorie, par exemple, les frais médicaux importants liés à une hospitalisation, les frais des voyages et des activités scolaires, ainsi que les dépenses importantes nécessitées par des activités éducatives et culturelles ou relatives aux loisirs, stages sportifs, etc. En pratique, ces frais sont réglés sur présentation des justificatifs (ticket de caisse, facture, fiche d'inscription, etc.) à l'autre parent.

Comment indexer ?

Le coût de la vie ne faisant qu'augmenter, il est logique que la contribu-



© BSIP-Reporters

Quand peut-on réviser ?

Le juge peut également, à la demande d'un des parents, augmenter la contribution alimentaire, même si celle-ci a été fixée par convention. Il faut évidemment que des circonstances nouvelles et indépendantes de la volonté des parents modifient sensiblement leur situation, comme par exemple, l'âge des enfants, leur entrée à l'école secondaire ou dans l'enseignement supérieur ou universitaire. Cela peut être également une amélioration de la situation financière du parent qui paie la contribution ou, au contraire, une dégradation de la situation financière du parent qui la reçoit (2).

Quel juge ?

Actuellement, les compétences relatives aux obligations alimentaires restent éclatées entre le tribunal de la jeunesse, le tribunal de première instance et le juge de paix. La compétence de l'un ou de l'autre varie en fonction de la situation familiale ou de la coexistence d'une autre demande. Cependant, de manière générale, c'est le juge de paix qui est compétent, peu importe le montant réclamé, pour toutes contestations relatives aux obligations alimentaires, tant qu'une action en divorce n'est pas ou plus en cours.

// ASBL DROITS QUOTIDIENS

tion alimentaire évolue elle aussi et soit adaptée tous les douze mois. Cette adaptation est liée à l'indice des prix à la consommation du mois précédant le mois au cours duquel le jugement a été prononcé ou la convention adoptée (1). Ainsi, si un jugement rendu ou une convention adoptée en septembre 2010 a fixé une contribution alimentaire de 125 euros, l'indexation en septembre 2011 se fait de la manière suivante :

Montant de base (125 euros)	X	Index du mois d'août 2011
Index du mois d'août 2010		

Cependant, le juge reste libre d'appliquer une autre formule d'indexation. Les parents, eux aussi, peuvent déroger par convention à cette formule d'adaptation de la contribution alimentaire.



>> 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

- (1) Les indices des prix à la consommation sont mentionnés sur le site du SPF Economie : <http://statbel.fgov.be>
- (2) Une révision à la baisse de la contribution alimentaire peut aussi être demandée par le parent contributeur si ses revenus ont fortement diminué.

Bon à savoir

Des revalorisations sociales au 1^{er} septembre

En application de la liaison des allocations sociales au bien-être prévue par le pacte de solidarité entre les générations en 2005, certains revenus de remplacement sont revalorisés et les allocations d'aide sociale augmentées de 2 % au 1^{er} septembre 2011.

Le Conseil des ministres l'avait annoncé au printemps dernier : il allait appliquer les améliorations contenues dans le projet d'accord-interprofessionnel au chapitre de la liaison des revenus de remplacement au bien-être (1). Au 1^{er} septembre, de nombreux pensionnés, chômeurs, bénéficiaires d'indemnités d'incapacité de travail... verront donc leurs revenus mensuels revalorisés. En effet, dans les différentes branches de la sécurité sociale, les minima d'allocations sociales et allocations forfaitaires sont augmentés de l'ordre de 2%. Sont majorées aussi certaines allocations ayant pris cours il y a plusieurs années. Par ailleurs, à la même date, le gouvernement a décidé d'augmenter de 2%

le revenu d'intégration sociale, les allocations aux handicapés et la Grapa.

Pour ce qui concerne spécifiquement le secteur de l'**incapacité de travail**, sont donc revalorisées les indemnités d'incapacité de travail versées par la mutualité :

- > aux titulaires salariés en incapacité de travail bénéficiant d'une indemnité minimale (+ 2%),
- > aux titulaires salariés dont l'incapacité de travail a débuté en 2005 (+ 2%),
- > aux indépendants en incapacité de travail (forfaits majorés de + de 2%).

Le forfait octroyé aux titulaires bénéficiant de l'aide d'une tierce personne est augmenté, quant à lui, de 3 euros par jour.

De plus, dans les régimes des salariés et des indépendants, sont relevés les plafonds de revenus mensuels appliqués au partenaire d'un invalide afin que celui-ci puisse obtenir ou conserver le statut de chef de ménage et voir ses indemnités revalorisées. Les membres MC concernés recevront un courrier personnalisé à ce propos en octobre prochain. Nous aborderons cette question dans un article spécifique dans une prochaine édition.

// JOËLLE DELVAUX ET NATHALIE COQUELIN

- (1) Parmi ces mesures, l'octroi d'un pécule de vacances de 200 euros aux invalides est déjà entré en application en mai dernier.

Le service pension vous informe

La garantie de revenus aux personnes âgées

La pension attribuée à certains pensionnés est peu élevée, et ce faible niveau de pension peut constituer un frein pour mener une vie décente, du moins au niveau économique. Dès lors, la loi du 22 mars 2001 a instauré une garantie de revenu aux personnes âgées de plus de 65 ans - la GRAPA (1). De quoi s'agit-il ?

À l'inverse des mesures assurantielles de sécurité sociale - dont la pension légale - le droit à la GRAPA ne se constitue pas en versant des cotisations sociales, mais en remplissant certaines conditions socio-économiques. Il s'agit d'un régime d'aide sociale.

Quel montant ?

Il existe deux taux afin de déterminer le montant de la GRAPA, le taux de base et le taux majoré. **Le taux de base** est appliqué aux demandeurs qui partagent leur résidence principale avec une ou plusieurs personnes (pas nécessairement de leur famille). Le montant maximum attribué s'élève à 635,53 euros par mois (montant en vigueur au 1^{er} septembre 2011).

Le taux majoré est attribué aux personnes qui vivent seules, et le montant maximum est de 953,30 euros par mois (montant en vigueur au 1^{er} septembre 2011).

Attention ! Pour les personnes vivant en maison de repos (et de soins) ou en maison psychiatrique, et pour les personnes qui partagent leur résidence principale avec des enfants mineurs d'âge, des enfants majeurs recevant des allocations familiales, des parents ou alliés en ligne directe descendante (enfants et/ou beaux-enfants), le taux majoré est d'application.

A quelles conditions ?

Il faut **avoir au moins 65 ans**. Cette condition d'âge est identique pour les hommes et les femmes.

Il faut également remplir la **condition de nationalité**, à savoir être soit Belge, soit ressortissant de l'Union européenne, soit ressortissant d'un pays avec lequel la Belgique a conclu une convention réciproque, soit ressortissant étranger ayant droit à la pension de retraite et/ou de survie belge, soit réfugié reconnu ou apatride.

Il faut avoir son **lieu de résidence principale en Belgique**. Les bénéficiaires doivent effectivement et en permanence résider en Belgique. Ils peuvent séjourner à l'étranger mais ce séjour doit être limité à 29 jours (consécutifs ou non) par année civile (2).

Comment faire la demande ?

L'Office national des pensions (ONP) examine d'office le droit à la GRAPA, lors de l'examen des droits à une pension légale. Sachez que, à la suite d'un changement de leur situation financière et/ou familiale, ceux et celles qui

ont plus de 65 ans et n'avaient pas droit à la GRAPA peuvent toujours en faire la demande au-delà de cet âge, soit auprès de l'administration communale de leur résidence principale, soit directement à l'ONP.

Opération de "rattrapage"

Les personnes âgées de moins de 65 ans, bénéficiant d'une pension de retraite anticipée et se trouvant dans les conditions d'octroi de la GRAPA devaient introduire une demande à l'âge de 65 ans. Pour ces bénéficiaires qui avaient 65 ans avant octobre 2010, l'ONP a décidé d'organiser une opération de "rattrapage", c'est-à-dire, de procéder à un examen automatique des droits si le montant de leur pension est inférieur à celui de la GRAPA. L'opération débute par les prises de cours les plus récentes.

Depuis mai 2011, mutualités et CPAS sont invités à être attentifs aux potentiels bénéficiaires et éventuellement leur conseiller d'introduire une demande.

L'examen des ressources

Une fois les conditions remplies, l'ONP effectue l'examen des ressources - financières, immobilières et d'autres types de biens - de toutes les personnes qui partagent le domicile de l'intéressé. L'examen tient compte du produit de la vente des biens au cours des dix dernières années précédant l'introduction de la demande. Le calcul ne tient pas compte de certaines prestations et/ou rentes. Cette mesure s'appelle l'immunisation. Il existe des immunisations complètes (prestations familiales, par exemple) et partielles (pensions de retraite et de survie, revenu cadastral, par exemple).

Le paiement de la GRAPA est effectué par l'ONP, uniquement en Belgique. L'office procède à un contrôle aléatoire par l'envoi d'un certificat de résidence. Les personnes qui reçoivent ce certificat doivent impérativement le remplir et le renvoyer le plus rapidement possible, au risque de voir les prestations s'interrompre !

- (1) Celle-ci remplace le revenu garanti, instauré en 1969.
- (2) Si cette période est dépassée, le paiement de la GRAPA est suspendu pour chaque mois au cours duquel le bénéficiaire ne réside pas en Belgique, à moins que l'ONP estime que le dépassement du séjour à l'étranger soit justifié.

Le service pension de la MC

Tout renseignement complémentaire peut être obtenu auprès du service pension de votre région.

Pour connaître les coordonnées du service proche de chez vous, appelez gratuitement la MC au 0800 10 9 8 7 ou envoyez un courriel au servicepension@mc.be

A suivre...

Les recycleurs des revers et des coups durs

Crise, enlèvement politique, temps maussade voire catastrophes climatiques, conflits meurtriers... les raisons de désolation ne manquent pas. Sans parler de nos bobos du quotidien qui – à intervalles réguliers – viennent nous rappeler que, décidément, la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Quelques soucieux du bien-être prescrivent de cultiver l'optimisme. La suggestion est surprenante, tentante aussi.

Alors que d'aucuns font de l'indignation leur acte de ralliement, d'autres – nourris par une volonté similaire de changement – se mobilisent autour d'une attitude tendant vers l'art de vivre : l'optimisme. "Qu'ils dissertent du climat, de la situation économique et financière, nationale ou mondiale, de la déliquescence de l'éducation, de la culture et de l'environnement, des tensions géopolitiques ou des risques sanitaires divers auxquels nous expose la modernité, la majorité des experts compétents diffusent globalement de forts arômes de pessimisme...", constate le professeur français de psychologie sociale, Philippe Gabilliet (1). Mais, pour cet apôtre de l'optimisme, la voie optimiste "peut faire bouger le monde et évoluer positivement ceux qui y vivent".

La Belgique – fidèle à sa réputation surréaliste – peut se targuer d'avoir amorcé le mouvement, lorsqu'en 2005, un avocat bruxellois, Luc Simonet crée la Ligue des optimistes du Royaume (2). Il s'agit de "renforcer l'enthousiasme, la bonne humeur et la pensée positive, l'audace et l'esprit d'entreprise, le respect, ainsi que l'entente des citoyens et des communautés". Vaine espérance? Les optimistes ne se contentent certainement pas d'espérer. Etre véritablement optimiste, c'est être acteur. Alors, ils essaient : des ligues française, allemande, béninoise voient le jour, une association des Optimistes sans frontières également, ainsi que l'Optimistan un nouvel Etat "de conscience"... Car, avec une légèreté décalée revendiquée, ces optimistes n'envisagent pas moins qu'une véritable révolution culturelle de la confiance dans l'avenir. "La résignation est la pire des pollutions", indique Luc Simonet. S'adressant au monde l'entreprise, il en appelle à saisir l'opportunité de la crise économique et financière pour "parler de prospérité, plutôt que de profit", pour "réfléchir sur le sens de son activité et chercher non seulement à être les meilleurs du monde, mais meilleurs pour le monde". Et se rangeant du côté de Kant, il fait sien le principe selon lequel "nous devons agir de telle sorte que l'ordre du monde ne soit pas troublé si tout le monde agissait comme nous agissons". Consommation et surproduction sont vertement mises en cause. "Nous devons apprendre à trouver plus de joie dans les liens que dans les biens", enjoint l'optimiste, non sans rappeler d'autres penseurs contemporains.

Enthousiasme salubre ou naïveté dangereuse?

Lorsqu'il se lance dans l'Eloge de l'optimisme, Philippe Gabilliet ne fait pas l'impasse sur les soupçons qu'une telle attitude provoque. Rêverie, utopie, naïveté..., la critique en appelle à davantage de réalisme, de lucidité. Et l'optimiste en convient "le pessimisme est utile (...), il demeure le fondement de la prudence, qualité vitale en environnement incertain et hostile. S'inquiéter de l'avenir n'est pas mauvais en soi...". D'autant que l'optimisme "radical" est souvent irresponsable : attentes irréalistes, prises de risques inconsidérées, insensibilité face aux malheurs du monde quettent l'optimiste absolu.

//CATHERINE DALOZE

Que vaut-il mieux? Pencher du côté de Candide (personnage de Voltaire dans "Candide ou l'optimisme") ou de Cassandra (prophète de mauvaise augure)? Des spécialistes de la psychologie positive concluent qu'aucun ne l'emporte (3). "Le bénéfice de l'optimisme est avéré": il serait un des facteurs de bien-être, de bonne santé, de longévité. "Mais le pessimisme modéré a également ses vertus": il apporte une forme de protection contre le choc émotionnel, prépare aux revers de fortune. Néanmoins la conviction des optimistes demeure: seul lui peut générer l'enthousiasme, l'envie, la motivation durable, l'énergie nécessaire

au changement dans l'aventure humaine. Les accents pessimistes viennent comme "des régulateurs efficaces et fidèles" à cette tendance de fond.

Leçons de vie en optimiste

Au boulot! Car, si l'on en croit la Ligue et ses membres, l'optimisme ne se conçoit pas comme un trait de caractère donné à la naissance. Il s'apprend, et "piloter sa vie en optimiste" est une question de choix. Le français Philippe Gabilliet donne des pistes. Pour agir en optimiste, il y a d'abord lieu de s'accorder des droits comme le droit à l'imperfection, le droit "aux petits bonheurs", le droit à la chance, aussi... Oui, une nouvelle opportunité est certainement en train de germer à la porte.

L'optimisme draine également son lot de devoirs: celui de tenter de faire au mieux avec ce que l'on a, le devoir d'aimer ce que l'on a et de nous réjouir de l'existence de l'autre, celui d'être gai, celui d'être confiant... Une solution existe toujours, fut-elle à inventer, fut-elle partielle. Curiosité toujours en éveil, croyance en soi, en l'autre, en ses compétences, en ses sentiments... viennent compléter le profil de l'optimiste tempéré ou flexible. Parmi les conseils d'exercices réguliers : tenir une sorte de journal intime des événements ou de rencontres positives advenus au quotidien.

Attention, la posture est parfois délicate vis-à-vis de l'entourage. "Il est de nombreuses situations (rupture imminente, maladie grave, perte d'un être cher...), où l'optimisme affiché, même sincère, ne pourra que heurter plus encore la personne blessée par la vie, lui donnant le sentiment de n'être pas comprise, et encore moins reconnue", précise Philippe Gallibiet. C'est alors une neutralité bienveillante et l'empathie que devraient adopter les spécialistes du recyclage des revers.

Le mouvement optimiste s'interroge : de quelques-uns, comment passer à une société d'optimistes, voire à une société optimiste? Une bonne nouvelle pour ces tenants du positif : l'optimisme semble tendance, et l'appétit pour cette bouffée, vorace. Quant à savoir si elle va nous imprégner collectivement et durablement...

En marge...

Après un sombre été

Le temps de cet été fut lamentable et des événements graves ont surgi de toutes parts. Pour nous éviter de confondre un automne frais et pluvieux avec ce qui devrait être l'été, les feuilles sont restées accrochées aux arbres ! C'était le seul indice pour ne pas se tromper de saison. Piteuse consolation pour les vacanciers amoureux du sable chaud de nos plages ! De surcroît, fin août, de violents orages et leurs trombes d'eau catastrophiques ont ravagé de nombreux villages. Qu'il était émouvant le courage de cette dame âgée qui, pour la quatrième fois en quelques mois, reprenait raclette et torchon pour évacuer la boue épaisse de sa cuisine !

Ce n'est pas non plus la situation économique qui requinquait le moral. Le plongeon des bourses nous a presque ramenés à la crise d'octobre 2008. Aux États-Unis, Barack Obama fut contraint de se résigner à un médiocre compromis avec les conservateurs majoritaires à la Chambre des Représentants pour éviter de justesse la cessation de paiements. En Europe, pour sauver l'euro menacé par l'endettement des États du Sud, les dirigeants européens ont eu bien de la peine à convaincre Angela Merkel et son Allemagne encore forte, de venir au secours des pays impécunieux.

La paisible Norvège est traumatisée par un extrémiste xénophobe qui a assassiné méthodiquement une soixantaine de jeunes. Entretemps, après les révolutions pacifiques des Tunisiens et des Egyptiens, le peuple libyen, soutenu par l'OTAN, prend les armes pour se libérer de la dictature de Kadhafi et, en Syrie, la répression sanglante des manifestations conduit à la guerre civile. Le pire est encore la famine qui sévit dans la Corne de l'Afrique.

En Belgique, à l'occasion de la fête nationale, le roi Albert II, en général plus débonnaire, se fâche tout rouge pour exprimer sa lassitude et celle de nous tous devant l'interminable crise politique qui nous rapproche d'une dérive financière immaîtrisable.

Le bilan de cet été 2011 est donc sombre. Serait-il d'un optimisme impénitent de discerner quand même quelques signes d'espérance?

Chez nous, enfin, huit présidents de parti, sous la houlette d'Elio Di Rupo, négocient un accord global sur le contentieux communautaire et le redressement des finances publiques. Leur discrétion est de bon augure malgré les risques d'échec.

Au niveau européen, le persévérant Herman Van Rompuy veille au renforcement des mesures de sauvetage, convenues en été.

Aux États-Unis, Barack Obama reprend la main, met au pas les agences de notation irresponsables, et relance l'emploi.

Pour conclure, permettez-moi de changer de plan. Personnellement, il me semble que le rassemblement mondial des jeunes chrétiens à Madrid est prometteur. Chacun interprétera comme il l'entend la portée religieuse de cette massive célébration eucharistique autour du vieux Pape. Mais cette multitude de visages rayonnants, joyeux ou recueillis, malgré la fatigue sous un soleil accablant, n'est-elle pas le signe d'une recherche de sens? Pourquoi ne pas y voir une volonté de dépassement et d'entente qui nous est adressée par celles et ceux qui construiront l'avenir?

//DÉSIRÉ VÏHOX

Astuces pour une vie plus magique...

Une poubelle ou comment sortir de ma prison intérieure

Lançons-nous d'abord dans le bricolage d'une petite poubelle, la plus vilaine possible. Par exemple en carton gris. C'est fait. Et elle est déjà prête à englober une foule de saletés... issues de soi.

Les premières? Les préjugés, les a priori. "Quoi? Aller dans ce quartier? Non merci". "Tu m'invites à un concert de musique classique? Jamais!" À chaque refus, c'est un mince barreau qu'on élève entre soi et le monde. Et ces barreaux peuvent se multiplier assez vite. Une solution pour les éviter? La poubelle. Dès qu'on prend conscience d'un rejet, on le jette sous une forme symbolique : un pépin, un mégot, un chewing gum, un cadavre de mouche.

Mais d'autres barreaux peuvent s'élever. Ceux de nos jugements. "Un tel? Il sue la prétention". Et si, derrière cette apparente prétention, se cachait de la timidité?

Il existe un danger plus sournois. Celui de l'emmurement... érigé par soi! Un exemple : le rêve de rencontrer l'âme soeur, l'être parfait. Une idéalisation totale. Un mythe qui a la peau dure. Et ce rêve se transforme bientôt en obsession, en crispation, en souffrance, en frustration... et l'on passe à côté d'une foule de choses passionnantes! On peut même passer à côté de la vraie âme soeur (car elle peut exister). Un jour on se retrouve seul, dans cette prison qu'on a construite de nos propres mains.

Dans cette prison, il y a des souris prêtes à nous ronger : nos mesquineries. Nos périodes de découragement, ramollissement, racrapotement, plaintes. "Je n'y arriverai jamais... j'ai pas de chance... je vais tout arrêter... je suis nul". Bref, on est devenu une chose de rien du tout, un moi minuscule tout sec, même plus appétissant pour les rongeurs! Un moi piteux dans une prison toute exigüe, puante et crasseuse. À croire que la liberté nous fait peur...

Mais on décide soudain de se secouer. On enfouit un pépin dans la poubelle. Un second. Un troisième. On relève la tête. On choisit l'ouverture. L'oxygène. Les vents inconnus. Les marées audacieuses.

//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.

(1) Auteur de "Eloge de l'optimisme. Quand les enthousiastes font bouger le monde", éd. Saint-Simon, 2010.

(2) Voir www.liguedesoptimistes.be, www.optimistessansfrontieres.org, www.optimistan.org

(3) Jean-François Verliac et Thierry Meyer, dans "Introduction à la psychologie positive", sous la dir. De Jacques Lecomte, éd. Dunod, 2009.

Chômage et dispense

Il arrive que l'Onem accorde la dispense de certaines obligations. C'est le cas, par exemple, lorsque le chômeur décide de suivre une formation dans laquelle il existe une pénurie. Une récente brochure fait le point sur les professions concernées. Parmi les formations qui viennent d'être ajoutées à la liste existante figurent celles de carrossier, dessinateur en construction, sciences pharmaceutiques, immobilier, marketing, etc. Cette mesure permet aux intéressés de garder leurs droits aux allocations de chômage tout en pouvant, par exemple, décliner une proposition d'emploi ou en n'étant plus être inscrit comme demandeur d'emploi.

La brochure est disponible dans tout bureau de l'Onem ou sur le site www.onem.be ou au 02/512.42.82.

Sortie campagnarde

Le dimanche 25 septembre prochain, un labyrinthe floral géant sera à la disposition du grand public à Malèves, près de Perwez (Brabant) pour fêter le dixième anniversaire de Nitrawal, une organisation qui s'adresse habituellement aux agriculteurs pour les aider à éviter les pollutions liées aux engrais et fumiers. Destinée à positiver l'image du monde rural et des agriculteurs, cette action sera couplée avec un marché du terroir, la présentation de machines agricoles, des ateliers thématiques, etc.

RENS: WWW.NITRAWAL.BE - 081/62.73.07.

Congé de Paternité

Selon une loi déjà ancienne (1971), il est possible de convertir le congé de maternité en congé de paternité à certaines conditions (hospitalisation de la mère, décès). Depuis la loi du 11 juin 2011, la protection contre le licenciement liée à cette conversion du congé de paternité est renforcée. Le Service public fédéral Sécurité sociale précise, notamment, que depuis l'entrée en vigueur de la nouvelle loi (30 juillet dernier), l'employeur ne peut résilier unilatéralement le contrat du travailleur depuis la date de notification écrite du congé jusqu'à trois mois après celle-ci.

RENS: WWW.SOCIALSECURITY.FGOV.BE

Trop de bruit !



Sur le lieu de travail, dans la rue ou encore à l'école, le bruit est omniprésent. On n'en a pas toujours conscience. Pourtant, le bruit peut être nuisible pour nos oreilles et notre bien-être. Mais quels en sont les effets sur notre organisme ? De quels bruits doit-on se protéger ? Et comment ? Si les autorités se préoccupent désormais des risques liés aux nuisances sonores, le chemin à parcourir est encore long en matière de réglementation. Bien entendu, chacun a aussi un rôle à jouer... Une brochure de l'Association des parents d'enfants déficients auditifs fait le point. Téléchargeable sur www.apedaf.be

RENS : APEDAF - 02/644.66.77.

Les affamés de la planète

Oxfam publie une carte des points chauds de l'insécurité alimentaire. Histoire de rappeler que la hausse généralisée des prix alimentaires est souvent à l'origine d'instabilités et de violences aux quatre coins du monde.



Imaginez le tableau. A partir de demain, vous consacrez 50 à 70% de vos revenus à votre alimentation. Et cela, dans un contexte économique qui fait la part belle à la plus grande volatilité: les prix peuvent chuter puis, soudainement, s'envoler mais la tendance est clairement à la hausse. Pendant ce temps, vos revenus, eux, ne changent pas. Cette situation est vécue, selon l'ONG Oxfam, par 50 à 70% de la population pakistanaise, plus de la moitié des Tanzaniens... La famine qui sévit actuellement dans la Corne de l'Afrique pourrait faire oublier que d'autres régions du monde, sans vivre une situation aussi grave, sont confrontées à un inextricable problème d'accès à la nourriture.

Depuis quelques mois, les prix alimentaires internationaux ont à nouveau atteint des niveaux records. Conséquence : des dizaines de millions de personnes vivant déjà dans la précarité éprouvent cette fois de sérieuses difficultés pour s'alimenter. L'ONG estime qu'après des décennies de combat contre la faim et quelques succès notables dans ce sens, le nombre de personnes dans le monde n'ayant pas assez à manger augmente à nouveau et pourrait rapidement atteindre un milliard de personnes.

Pour attirer l'attention sur ce phénomène, Oxfam publie une carte interactive illustrant l'impact de la volatilité des prix alimentaires sur les communautés les plus pauvres. En cliquant sur les divers pays (Russie, Chine, Guatemala, Bolivie... : l'Afrique est loin d'être le seul continent concerné!), on trouve systématiquement une fiche détaillant la situation locale actuelle, mais aussi les causes et les conséquences de celle-ci. On peut aussi, par exemple, visualiser très aisément le pourcentage de la population sous alimentée et la dépendance de chaque pays à l'égard des importations. Oxfam publie, à cette occasion, un dossier détaillant les causes profondes de cette volatilité des prix : les phénomènes climatiques, la faible régulation mondiale de la spéculation financière, le manque de soutien à la petite agriculture paysanne, l'achat de terres dans les pays pauvres par les Etats ou les multinationales de l'agro-alimentaire, etc. Un bel outil pédagogique et de mobilisation.

//PH.L.

>> Plus d'infos : www.cultivons.be

Les nouvelles astuces des bricoleurs du cœur

Récompenser des réalisations astucieuses destinées à améliorer la vie des personnes en situation de handicap et les faire connaître pour être reproduites : tel est l'objectif du concours Bricoleurs du cœur. Quatre trouvailles ont été primées.

Qu'ils soient eux-mêmes en situations de handicap ou qu'ils se préoccupent d'un proche, certains bricoleurs imaginent, testent et réalisent des solutions pour faciliter le quotidien. Depuis plusieurs années, Solival Wallonie Bruxelles s'associe à Handicap international pour inviter ces bricoleurs du cœur à faire connaître leurs réalisations.

Le jury de l'édition 2011, composé entre autres d'ergothérapeutes, a discerné trois prix à des particuliers. Il a aussi attribué un prix pour une invention proposée par des étudiants dans le cadre d'un projet scolaire. Un groupe de trois étudiants de la Haute école Howest de Courtaai a remporté ce prix spécial "école". Leur œuvre :



un support pour ordinateur portable facilement réglable, permettant l'utilisation aisée de l'ordinateur pour les personnes devant garder le lit.

Le prix de l'"ergonomie" a été discerné à Enrico Girardi de Jemeppe-sur-Meuse. Il a réalisé une trottinette assise, un dispositif ingénieux per-

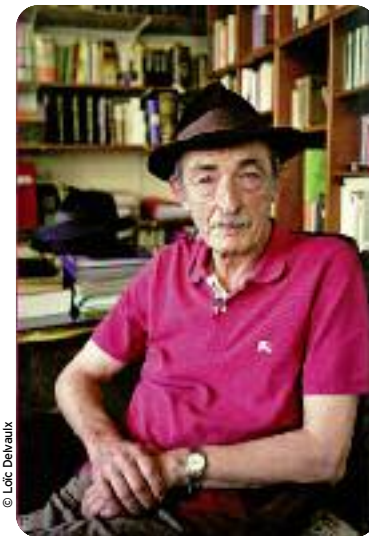
Quinze inconnus à l'honneur

Criblé d'anecdotes humaines et de parcours de vie originaux, un ouvrage présente quinze portraits de Belges très peu connus. Tous, un jour, ont décidé de faire un bras d'honneur à la pauvreté constatée autour d'eux. Pas de médailles, ici, mais des itinéraires courageux et, surtout, vivifiants.

Ne cherchez pas leur visage dans vos souvenirs ni dans vos gazettes. A part l'un ou l'autre, aucun des "personnages" mis en évidence dans cet ouvrage ne vous est familier. Ils sont tous des acteurs de l'ombre de la lutte contre la pauvreté. Le Centre pour l'égalité des chances a voulu donner un coup de projecteur à une quinzaine de personnes qui, discrètement, se démènent pour sortir les exclus de leurs conditions de vie précaires ou franchement désastreuses.

En fait, l'idée initiale revient à l'agence Alter qui, lors de l'Année européenne de lutte contre la pauvreté (2010), avait rédigé le portrait de citoyens francophones engagés dans cette voie. L'objectif : démontrer que ce type de mobilisation est l'affaire de tous. Cette fois, le Service de lutte contre la pauvreté a ajouté cinq portraits de Néerlandophones (tous sont traduits).

L'originalité de la démarche consiste à présenter le rôle concret de gens dont on n'attend pas forcément, là où ils vivent ou travaillent, qu'ils puissent remplir un rôle efficace de lutte contre l'exclusion. Ainsi, à côté du policier de quartier, de l'huissier de justice ou du juge de paix, on trouve également d'autres acteurs sociaux ayant une conception singulièrement humaine de leur activité : un restaurateur, un architecte, un régisseur de théâtre, un bibliothécaire, un directeur de crématoire... Au fil de



© Loïc Delvaux

longs portraits de deux ou trois pages, on croise ainsi les itinéraires de Nico, l'agent de police pour qui le SDF n'est pas seulement quelqu'un qui pue ; d'Andrès, le délégué syndical qui détecte dans l'habillement de "ses" hommes les petits signes annonciateurs du décrochage social ; de Georges, l'homme de théâtre capable d'emmener une troupe de jeunes en décrochage sur les scènes du Pérou, etc.

"Ni personnalités, ni travailleurs sociaux de première ligne, ces citoyens ont croisé un jour la pauvreté et n'ont pas détourné le regard", explique-t-on au Centre pour l'égalité des chances. Le but consiste évidemment à nous toucher, sans larmoiements, et à nous convaincre qu'il ne suffit pas d'inscrire le droit à la dignité dans la Constitution pour éradiquer la pauvreté. Il faut, en surplus, l'attaquer dans ses racines : l'éducation, l'accès au logement et à l'emploi, l'accès aux soins de santé et à la culture, etc. A chacun de s'en saisir là où il se trouve.

//PH.L.



>> Plus d'infos : "Pauvreté: 15 acteurs, 1 combat", 74 p. Avec les photos en couleurs de Loïc Delvaux, Gaël Turine et Françoise Walthéry. Une exposition itinérante et des conférences-débats en présence des personnes concernées sont proposées en parallèle avec l'ouvrage. Infos : 02/541.85.36. Pour l'ouvrage : alexis.andries@cntr.be. Aussi disponible sur www.luttepauvrete.be

mettant à son bénéficiaire de se déplacer sans effort. Mobile, démontable, dotée d'accessoires utiles (panier, porte-canne), la trottinette offre une solution pratique aux personnes ayant une faible mobilité au niveau des jambes. "Pour s'installer, la personne fait glisser l'arrière de la trottinette entre ses jambes. Il n'est pas nécessaire de l'enjamber". Le prix du "design" revient quant à lui à Anne Dhaenens, originaire de Flandre occidentale. Les adaptations réalisées sur un hamac permettent à son fils, Casper, infirme moteur cérébral, de s'amuser sans risques au jardin. Le troisième lauréat est Robert Minet de Celles. Il est malvoyant. S'il aime la marche, il

lui est difficile de suivre son guide sur des sentiers escarpés. Un système de guidage, de son invention, lui permet désormais des randonnées agréables, même sur les sentiers étroits et très accidentés, guidé par une personne voyante. Il remporte le prix "pratique". Ces trois gagnants ont chacun été récompensés par les partenaires du concours : 500 euros en bons d'achats chez Brico et un abonnement d'un an à la revue de bricolage Dobbitt.

Un fait marquant en 2011 : nombreux sont les inventeurs qui proposent de nouvelles inventions après avoir déjà participé au concours lors d'éditions précédentes. C'est une communauté d'inventeurs qui semble voir le jour.

//ALINE DELCOIGNE

>> Plus d'infos : d'autres trucs et astuces se trouvent également sur le site de Handicap International - www.handicap-international.be - et sur celui de Solival Wallonie-Bruxelles - www.solivalwb.be

La Quinzaine Aînergie, grand événement pour les sportifs de 50 ans et +

Du 1^{er} au 15 octobre, les 50 ans et + sont mis au défi : la Quinzaine Aînergie les invite à prouver qu'ils ont encore "de beaux restes" – alliant humour, autodérision et sérieux du message. Les 550 clubs de l'asbl Sports Seniors ouvre leurs portes pour deux semaines de découverte.

"A 50 ans, on est loin d'être des croulants". Preuve par les milliers de Belges qui se consacrent, chaque semaine, à l'exercice du sport et d'autres activités de loisirs. L'asbl Sports Seniors compte pas moins de 12.500 affiliés dans ses 550 clubs répartis partout à Bruxelles et en Wallonie. Au programme, des dizaines d'activités diverses dont la marche, l'aquagym, le vélo, le tennis, le tennis de table, la gymnastique, le yoga, le badminton... Ces sports sont encadrés par des moniteurs spécialisés et les activités adaptées à la condition physique des participants. Les bienfaits



© Sports Seniors

de la pratique du sport sont évidents : son influence est positive sur le système cardio-vasculaire, ostéo-articulaire et musculaire et sa pratique procure aux sportifs la capacité d'aborder leurs activités quotidiennes avec davantage de confort et de sécurité.

1.000 idées fraîches pour la démocratie

La démocratie a besoin d'air frais? Soutenons-là, concrètement. Et faisons appel à nos ressources propres de citoyens pour aider les politiciens à sortir de l'ornière et à construire avec eux un meilleur système participatif. Telle est, résumée en quelques mots, l'idée maîtresse de G1000, un sommet de 1.000 citoyens qui trouvera son point d'orgue le 11 novembre prochain – le 11-11-2011 – à Tours et Taxis, à Bruxelles.

L'idée de départ vient de David Van Reybrouck, écrivain et intellectuel très connu en Flandre. Depuis, elle est relayée du côté francophone par des gens comme Vincent Engel, Paul Hermant, etc. Tous font le constat que le personnel politique est soumis à une sorte de brouhaha omniprésent, nourri des déclarations dans la presse, dans les médias sociaux, sur Internet, etc. qui le rend incapable de prendre des décisions mûries et, surtout, suffisamment détachées des échéances électorales. L'autre image évoquée est celle d'une équipe de chirurgiens cardiaques, tenus de réaliser une opération à hauts risques pour le patient au milieu d'un stade de football où des milliers de spectateurs hurlent ce qu'il convient de faire ou de ne pas faire... Tétanisés, les médecins n'osent plus bouger. Les heures s'écoulent mais le patient dépérit.

Mais comment procède concrètement G1000 (1)? Jusqu'au début novembre, les citoyens du pays sont consultés, via www.g1000.org, sur ce qu'il convient de faire pour renforcer la démocratie et améliorer le fonctionnement des rouages du pays. La consultation se veut ouverte à tous : à chacun de proposer d'une façon constructive ses idées, ses inventions, ses solutions... Ensuite, le 11 novembre prochain, 1.000 citoyens sélectionnés d'une façon rigoureuse (tout le processus est accompagné par des experts indépendants) se retrouveront à Bruxelles. Par groupes de dix, ils discuteront des proposi-

tions faites préalablement et mettront au point une liste de priorités à débattre. Ensuite, pendant plusieurs mois, ces suggestions seront approfondies et affinées par de petits groupes de citoyens. Puis présentées aux élus.

Le processus ne se veut donc pas une alternative aux mandats politiques, mais bien un soutien "en aval" et non plus uniquement dans "l'amont électoral".

Ce genre d'initiatives est une première en Belgique, du moins à une telle échelle. Elle s'inspire de diverses expériences étrangères, la plus récente étant islandaise. Après la débâche financière de ce pays, des citoyens de diverses origines sociales avaient réécrit la Constitution de l'île.

//PH.L.



© Aude Vanhulhem/Beipress

Le réseau Sports Seniors est tel qu'il n'y a pas besoin de parcourir de nombreux kilomètres pour trouver un club. Et certainement, d'y croiser ses connaissances et de faire de nouvelles rencontres. Un rôle social essentiel, bénéfique lui aussi pour le bien-être. Un atout aussi que la Quinzaine Aînergie tient particulièrement à mettre en évidence, notamment à travers une campagne de communication "branchée" qui utilise les ré-

seaux sociaux, dont Facebook, pour se faire connaître. Une campagne dynamique – au ton décalé –, dont le but est de mettre en connexion un maximum d'aînés autour d'intérêts communs. Une façon sans détours d'inviter à pousser les portes d'un club de Sports Seniors pour s'initier ou poursuivre une pratique sportive.

>> Plus d'infos : Quinzaine Aînergie. Du 1^{er} au 15 octobre 2011 partout à Bruxelles et en Wallonie. Renseignements et inscriptions sur www.quinzaineainergie.be, sur Facebook ou au 02/246.46.74.



Des conditions plus strictes pour les motards

A partir de ce 1^{er} septembre, de nouvelles règles de sécurité sont imposées aux conducteurs et passagers de motos de plus de 50 cm³. Et notamment l'obligation de porter des vêtements de protection.

Les motocyclettes occupent une place de plus en plus prépondérante sur nos routes, entre autres parce qu'elles offrent un avantage indéniable en cas d'embouteillages et pour le parquage. Toutefois, l'inconvénient majeur de ce mode de déplacement est l'énorme vulnérabilité des motards dans le trafic. Ceci se reflète dans les statistiques d'accidents. En Belgique, les motards représentent 11,5% des blessés graves sur les routes.

Le bilan est lourd et préoccupant. Une campagne "Motards, anticipez le danger" est en cours d'élaboration de même qu'une étude approfondie sur les causes des accidents de motos. Mais d'ores et déjà, le secrétaire d'Etat à la mobilité, Etienne Schouffe, a pris diverses mesures "afin d'apporter aux usagers un maximum de sécurité". Certaines font l'unanimité, comme l'interdiction de transporter un enfant de moins de trois ans sur tout véhicule à deux roues motorisé. Plus question, non plus, de véhiculer un enfant de 3 à 8 ans sur une cylindrée de plus de 125 cm³. Et jusqu'à cette cylindrée, l'enfant devra être transporté sur un siège homologué. De même, la position en amazone est interdite, chacun devant avoir en permanence les pieds posés sur les repose-pieds.

Le nouvel arrêté royal précise également que les motos peuvent être rangées sur les trottoirs et accotements en saillie à condition de laisser une bande praticable d'au moins 1,5 mètre de largeur pour ne pas entraver le passage. Autre disposition intéressante : les voies réservées aux bus et taxis seront accessibles aux motos à condition qu'un panneau l'autorise.

De nouvelles règles concernant la circulation dans les bouchons entrent aussi en vigueur. Elles ont le mérite de combler un vide légal. Mais l'interdiction, pour la moto, de dépasser les 50 km/h et de rouler à une vitesse supérieure à 20 km/h par rapport aux véhicules semble bien difficile à évaluer et contrôler.

La nouvelle règle la plus controversée concerne l'obligation de porter des vêtements de protection. En plus du casque déjà obligatoire, dorénavant, conducteurs et passagers de motos de plus de 50 cm³ devront porter des gants, une veste à manches longues et un pantalon ou une combinaison ainsi que des bottes ou des bottillons qui protègent les chevilles. Il est clair que le port de vêtements adéquats permet de réduire le risque de traumatismes, de dermabrasions et de brûlures en cas d'accident ou de chute. Et la grande majorité des motards de grosses cylindrées sont d'ailleurs bien équipés. Mais la nouvelle réglementation souffle le chaud et le froid en restant floue sur ce que signifie un bon vêtement de protection. Un pantalon de ville, par exemple, est peu résistant à l'abrasion et n'absorbe pas le choc d'une chute. Au sens de la nouvelle réglementation, il est pourtant suffisant tout comme un simple pull à longues manches. "Cette réglementation est inapplicable. C'est un truc de ministre qui veut marquer son territoire", réagissait Théo Beldens, président de l'association MAG, dans *Le Soir*, le vendredi 26 août dernier. Ce texte complique les choses. Et en cas d'accident, les assurances vont tout faire pour ne pas payer", ajoutait-il. D'aucuns estiment aussi que la diminution du prix de la TVA de 21 à 6% sur les vêtements de protection (très coûteux) serait un incitant nettement plus convaincant à mieux se protéger à moto.

//JD

>> Plus d'infos : www.g1000.org. Il est possible de signer le manifeste et/ou de faire un don, via la Fondation pour les générations futures, pour assurer le financement de l'initiative (523-0812345-45).

Saveurs et santé



L'Observatoire de la santé du Hainaut, en collaboration avec le Fonds pour la chirurgie cardiaque, diffuse une brochure riche de nombreux conseils et recettes pour favoriser une alimentation saine sans occulter la dimension plaisir de l'acte de manger. Quarante pages qui détaillent les modes de cuisson afin de les varier au maximum, qui donnent des idées de collations pour faire face au grignotage, et des exemples de graisses cachées... Brochure gratuite sur demande au 065/87.96.00 ou téléchargeable sur le site <http://observatoire.sante.hainaut.be>

Créativité contre le racisme

"Vous avez des choses à dire, à raconter, à montrer sur la question de la tolérance, du vivre ensemble, du dialogue interculturel, de la lutte contre les préjugés, ... Le racisme et les discriminations vous font réagir... Tous à vos caméras et vos scénarios!" Voilà l'invitation lancée par Média-Animation. L'édition 2012 du Concours de créativité contre le racisme est lancée. Les courts métrages (moins de 6 min) voir très courts (moins de 1 min) peuvent être multi-supports (résultat d'un tournage caméra, mais aussi à partir d'un GSM ou d'un appareil photo numérique). Ouvert à tous. Inscriptions pour le 16 janvier 2012.

RENS : WWW.AFILMSOUVERTS.BE/LE-CONCOURS-2012 OU 02/256.72.33.

Stop aux amalgames

Fin août, la presse a fait écho de déclarations controversées de Karel De Gucht (VLD) et Helga Stevens (NVA) concernant les allocations aux personnes handicapées. "En Wallonie, il y a 50% de personnes avec un handicap de plus qu'en Flandre", indique le site Internet de la NVA. La Mutualité chrétienne et Altéo – mouvement social de personnes malades, valides et handicapées – réagissent vivement à ces propos stigmatisant une partie du public des personnes handicapées en les qualifiant de "profiteurs du système". Ils dénoncent des amalgames et une vision tronquée du système complexe des allocations aux personnes handicapées. Et d'expliquer entre autres que les chiffres avancés occultent un pan important du régime des allocations, à savoir l'Aide aux personnes âgées (APA) qui intervient au-delà de 65 ans. "Si l'on fait le même exercice que la NVA pour l'APA, on constatera une tendance opposée à celle décrite pour les allocations aux personnes handicapées", précise Altéo. "Et si l'on additionne l'ensemble des allocations aux personnes handicapées et des aides aux personnes âgées au regard de la population de chaque Région, on observe de très faibles différences entre régions : Flandre (2,81%), Région Wallonne (3%), Bruxelles (2,03%)". La question est donc complexe et, derrière les chiffres, se cachent des réalités sociologiques différentes qu'il ne faut pas négliger au travers de déclarations à l'emporte-pièce. Une recherche de la Politique scientifique fédérale intitulée *HandiLab* est d'ailleurs actuellement en cours pour objectiver au mieux ce champ des allocations aux personnes handicapées au regard des besoins à couvrir. Si une réforme d'un système ancien et complexe est attendue par le secteur, elle ne peut se faire sur la base de préjugés et de caricatures, conclut Altéo.

RENS : WWW.ALTEOASBL.BE OU 02/246.42.26.

Plantes médicinales : la vigilance de l'Europe

La réglementation sur l'enregistrement des médicaments à base de plantes vient de changer. D'origine européenne, elle vise à faciliter et sécuriser l'arrivée de nouveaux produits de ce type dans les pharmacies. Mais en sera-t-il vraiment ainsi ? Au printemps dernier, une pétition alarmiste avait circulé avec grand succès sur le Net... Et aujourd'hui ?



© Serge Manceau/Beipress

tratives, comme l'utilisation de monographies déjà existantes à l'échelon européen: cela devrait également faciliter leur agrégation, estime-t-on à l'Agence.

Quels changements concrets pour celui qui se soigne par les plantes ? Très peu, à court terme. Mais ce type de médicament bénéficie dorénavant d'un système d'agrégation harmonisé sur le plan européen. C'en est fini de l'ancien système, où des produits douteux – on pense, ici, aux fameuses tisanes amaigrissantes asiatiques, qui avaient entraîné des décès chez nous – parvenaient à se donner les apparences de médicaments respectables en profitant des législations nationales les plus floues. Autre conséquence du nouveau dispositif : le nombre de médicaments à base de plantes présents dans les officines – en Belgique, il est actuellement limité à quelques dizaines de produits – pourrait augmenter à l'avenir.

Des effets indirects

Le conditionnel est néanmoins de rigueur car, malgré cette procédure allégée, le coût d'enregistrement d'un médicament traditionnel reste élevé et accessible seulement aux firmes ayant les reins suffisamment solides sur le plan financier. En juin dernier, la députée européenne Michèle Rivasi, en France, s'était inquiétée

de constater que seulement 200 remèdes de ce type avaient été validés, jusque-là, par l'Agence européenne des médicaments, alors que les firmes avaient disposé d'un délai exceptionnellement long pour s'y atteler (la directive date de 2004!). De là à voir l'indice d'une victoire du lobby de la pharmacie classique sur les acteurs de la pharmacie à base de plantes, plus éclatés, il n'y a qu'un pas franchi par les plus critiques. Dans le secteur des producteurs de plantes, mais aussi des fabricants de compléments alimentaires, qui est indirectement concerné par l'entrée en vigueur de la directive (1), on ne cache pas également une certaine inquiétude. Celle de voir l'utilisation des plantes traditionnelles dans les produits alimen-

taires remis en cause, en Belgique, par les autorités sanitaires à l'occasion de la nouvelle législation européenne. "Un jour, on risque de dire aux producteurs de plantes que la législation qui régit leur secteur, en Belgique, est devenue inutile, s'inquiète Michel Horn, vice-président de la Fédération belge du commerce et de l'industrie des compléments ali-

mentaires, produits naturels, de réforme et de diététique (lire l'article ci-dessous) (2). Et qu'il leur "suffit" dorénavant de faire agréer leurs plantes comme médicaments via une procédure prétendument allégée". Ce qui, à terme, n'aurait d'autre effet que d'étrangler économiquement le secteur. Et, peut-être, de restreindre la liberté des individus à faire leur choix parmi différentes façons de prendre soin de leur santé.

// PHILIPPE LAMOTTE

(1) Beaucoup de fabricants de produits à base de plante commercialisent ceux-ci, non pas dans la filière pharmaceutique, mais dans la filière alimentaire.

(2) Voir www.naredi.be. A consulter, aussi, le site de la Fédération européenne d'herboristerie (www.feh.be) (080/41.82.06)

LE NOMBRE DE MÉDICAMENTS À BASE DE PLANTES EN PHARMACIE POURRAIT AUGMENTER

Chacun son jardin

Tant les compléments alimentaires que les médicaments peuvent utiliser des plantes. Le législateur a veillé à tracer certaines frontières pour mieux informer le consommateur. Mais la limite reste parfois floue.

Les médicaments fabriqués strictement à base de plantes sont peu nombreux dans nos pharmacies.

Les compléments alimentaires, eux, se comptent par milliers, parmi lesquels de très nombreuses préparations végétales. Si les premiers ne peuvent se vendre que dans les officines, les seconds peuvent l'être à peu près partout (1) : magasins diététiques, herboristeries, grandes surfaces et... pharmacies.

La frontière entre médicaments et compléments alimentaires à base de plantes est soigneusement décrite dans la législation. Celle-ci prévoit notamment que les qualités attribuées aux produits doivent être présentées d'une manière très spécifique au consommateur. Ainsi, dans le cas des médicaments, les fabricants sont autorisés à citer les maladies visées par leur produit, tandis que les fabricants des compléments alimentaires n'ont pas ce droit. Là où un médicament peut être autorisé à mentionner son effet contre l'"infarctus", le complément alimentaire se présentera lui comme un produit qui "aide à la circulation". Autre exemple: dans la communication autour d'un complément alimentaire, on ne pourra pas indiquer "lutte contre l'arthrose" mais bien revendiquer une capacité à "faciliter l'assouplissement du genou" ou à "protéger le cartilage".

Une proximité qui jette le flou

Subtiles aux yeux du consommateur, les distinctions de ce genre sur

les allégations de santé sont d'autant plus troublantes que, dans leurs formulations chimiques, les médicaments et les compléments alimentaires s'avèrent parfois très proches (cas typique: l'utilisation du millepertuis). Le problème survient du fait que les allégations de santé et de bien-être s'avèrent tantôt fondées, tantôt farfelues. Comme pour les médicaments, la façon d'avoir recours à un complément alimentaire à base de plantes – respecter ou non la quantité recommandée, coupler ou non son utilisation avec un médicament, poursuivre la cure le temps nécessaire ou ne pas respecter la du-

rée nécessaire, etc. – peut s'avérer déterminant quant aux effets attendus. Sans oublier que son impact peut varier en fonction des habitudes alimentaires du consommateur...

En Belgique, l'usage de compléments alimentaires est sécurisé pour autant qu'il se fasse dans le cadre des précautions mentionnées ci-dessus. Les fabricants doivent respecter des normes de fabrications (dites "HACCP") et des règles de traçabilité très strictes. L'usage de plantes doit être notifié aux autorités qui, depuis 1997, disposent d'une liste de près de 700 espèces sûres.

Gare aux filières louches

Il reste néanmoins hautement déconseillé de se fournir par Internet, l'origine exacte des produits – le même constat est valable pour les médicaments – restant douteuse. En juin 2010, l'Afscsa a contrôlé des colis non-européens transitant dans les douanes, mais le "gendarme" du secteur alimentaire n'a pas encore communiqué les résultats de cette opération. Reste, enfin, les charlatans du secteur qui n'hésitent pas, par exemple, à diluer les concentrations jusqu'à des seuils dérisoires ou à tricher avec les principes actifs, rendant leurs préparations certes inoffensives pour la santé, mais surtout inefficaces. Et finalement très douloureuses pour le portefeuille.

// PH.L.

(1) Pour autant que le commerçant ait été agréé par l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire, l'Afscsa.



© Lucinet Patrice/Oreidix

Bonne nouvelle pour les amateurs de tisanes et de plantes médicinales.

Ils ne sont pas des hors-la-loi et la culture de sauge ou de thym, dans un petit coin de leur jardin ou sur leur terrasse, ne leur valent, depuis le 1^{er} mai dernier, ni amende ni peine d'emprisonnement. D'accord, ce n'est pas un scoop... Mais, s'il avait fallu croire les cris d'alarme lancés il y a quelques mois sur Internet, c'est bien le sort qui aurait attendu tout sympathisant des remèdes naturels, et particulièrement les produits fabriqués traditionnellement à partir de plantes. Grosso modo, la teneur de l'alerte était la suivante : sous la pression du lobby pharmaceutique, l'Union européenne s'appêtait à tuer dans l'œuf l'usage des plantes médicinales en proclamant leur interdiction ou, ce qui revient à peu près au même, en rendant leur agrégation et leur commercialisation impossibles. Faux ? Oui, largement, et c'est bien le secret du Net de réussir à émouvoir en très peu de temps une quantité importante de gens – on parle, ici, d'une pétition de 120.000 signatures – pour les amener à se manifester contre un projet aussi "machiavélique".

Procédure allégée

De quoi s'agissait-il, en fait ? D'une directive européenne, entrant pleinement en vigueur le 1^{er} mai dernier et destinée à faciliter la mise sur le marché de médicaments traditionnels à base de plantes. Ceux-ci bénéficient dorénavant d'une procédure d'autorisation allégée par rapport aux médicaments classiques. "Autrefois, il était vraiment très difficile à un produit traditionnel à base de plantes d'être agréé, explique Wim Vervaet, expert à l'Unité d'homéopathie et de phytothérapie de l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé. En effet, seules des études

cliniques très pointues et très onéreuses étaient considérées comme des moyens de preuve suffisants pour établir l'efficacité d'un produit". Depuis l'entrée en vigueur du texte communautaire, les exigences ont changé: si les préparations à base de plantes sont utilisées depuis au moins trente ans sans poser de problèmes (dont quinze années minimum en Europe), elles reçoivent un feu vert pour leur commercialisation, après vérification de leur qualité. En outre, tout enregistrement d'un nouveau médicament à base de plante peut désormais bénéficier de facilités adminis-

CE N'EST PAS PARCE QU'ELLES SONT NATURELLES QUE LES PLANTES SONT NÉCESSAIREMENT SANS DANGER

Le goût relevé des cantines scolaires

Depuis les années 90, la qualité de la nourriture dans les cantines scolaires s'est peu à peu imposée au cœur des préoccupations. De grands progrès ont été réalisés, amenant davantage d'enfants à manger "chaud" à l'école. Car une nourriture savoureuse attire les candidats ! Mais il reste encore des progrès à faire.

Les moins jeunes d'entre nous qui ont fréquenté les cantines scolaires en primaire ou en secondaire se souviennent peut-être de repas chauds insipides, avec l'inévitable haché trempant dans une sauce dégoulinante... Quant à ceux qui en gardent un meilleur souvenir, ce sont peut-être ceux qui se réjouissaient de trouver tous les jours des frites au menu... Tout cela est du passé pour un nombre croissant d'écoles ! Et heureusement pour la santé des enfants.

"Au début, mes enfants se plaignaient que la nourriture n'avait pas de goût... Elle était en effet très peu salée, voire pas du tout, pour être adaptée aux personnes âgées de la commune qui recevaient le même repas. En plus, au menu, c'était pommes de terre tous les jours : en purée, en robe des champs, nature... Aujourd'hui, c'est une nouvelle société de restauration collective qui fournit les repas, et les enfants les mangent avec un peu plus d'appétit", explique Isabella, maman de deux enfants qui fréquentent l'école primaire, dans un établissement comptant plus de 500 têtes blondes. "A l'école de mon fils, les parents viennent cuisiner à tour de rôle dans la cuisine de l'école. Nous sommes 3-4 parents, et nous venons avec nos recettes à nous..." réplique Géraldine, dont l'enfant fréquente une toute petite école de village. Les usages et les appréciations diffèrent selon les écoles, mais globalement la situation semble s'être améliorée.

Électrochoc

Car la question a été prise à bras le corps par la Communauté française en tout cas, dès les années 90, avec de nombreuses initiatives. Il faut dire qu'une enquête de Test-Achats avait quelque peu ébranlé l'opinion publique, pointant du doigt la mauvaise qualité nutritionnelle des cantines scolaires. Certes la fourniture de repas chauds ne concerne pas tous les enfants. Certains rentrent par exemple le midi manger

chez eux et les adolescents, pour leur part, s'approvisionnent davantage dans les commerces environnants (sandwicheries, fast-food...). Mais l'école est toutefois un lieu de repas important pour la plupart des enfants de moins de 12 ans. "En moyenne, entre 20 et 30% des enfants d'âge scolaire prennent leur repas chaud à l'école. Et pour certains d'entre eux, ce sera le seul repas complet de la journée. D'où l'importance d'un bon équilibre de celui-ci", précise Cristine Deliens, de la Coordination Education & Santé (Cordes). "Les enfants consomment de 30 à 50% de leurs apports nutritionnels journaliers", précise Marie-José Mozin, présidente honoraire du Club européen des diététiciens de l'enfance (CEDE).

Changements progressifs

Cristine Deliens, à travers l'asbl Cordes, a participé à un grand nombre d'initiatives organisées par la Communauté française dès le début de la mobilisation autour de cette question de l'alimentation à l'école. Un mouvement qui a dû faire sa place progressivement, car il faut non seulement éviter de bousculer les habitudes à tout prix, mais surtout fédérer toutes les personnes concernées autour de projets propres, adaptés à chaque établissement scolaire. "Les écoles sont dans des situations tellement différentes qu'il est impossible pour la Communauté française d'imposer une règle unique de bonne conduite", explique-t-elle. Dans certaines écoles, le repas est fourni par le CPAS, ailleurs par une société de cuisine collective, ailleurs encore, ce sont les parents qui viennent cuisiner à tour de rôle, et puis il y a les cuisiniers qui travaillent en permanence dans l'école ou encore les écoles où aucun repas chaud n'est prévu (1). "L'organisation des repas de midi dépend d'un grand nombre de facteurs comme la présence d'une cuisine, d'un réfectoire suffisant, du nombre d'élèves, de l'organisation en services, de la présence d'un person-



nel suffisant et informé, de l'implication d'une entreprise externe de restauration ou la présence d'un cuisinier, et encore bien d'autres encore !"

Au-delà de l'équilibre nutritionnel

Assurément, même si des progrès ont été réalisés en matière de qualité nutritionnelle, il y a encore du chemin : "Nous constatons encore que les plats proposés dans certaines écoles contiennent trop de viande, trop peu de fruits et de légumes, trop de frites, que trop peu d'eau est à disposition..." se désole Marie-José Mozin. Les fast-foods se raréfient dans les écoles, mais sont toujours présents dans quelques-unes. Les restaurants scolaires qui proposent une alimentation peu savoureuse voient leur taux de fréquentation chuter ; et pourtant, comme le montrent toutes les initiatives prises dans les écoles, lorsque les repas sont goûteux, ils remportent un succès croissant !

Le goût : voilà donc l'enjeu ! Donner aux enfants et aux jeunes une alimentation saine et qui va ravir leurs papilles gustatives ! "Il faudrait considérer la nourriture dans le cadre d'une notion de plaisir ! Offrir des saveurs, des couleurs dans les assiettes, et non des aliments uniquement parce qu'ils sont 'bons pour la santé', poursuit Cristine Deliens. L'alimentation saine ne devrait pas être un prescrit, mais une véritable éducation au goût, à une approche sensorielle des aliments et à la nutrition". Une "culture" alimentaire qui pourrait être intégrée dans les différentes matières étudiées à l'école (lire encadré).

Pas une question de prix

L'idée même d'un repas équilibré et goûteux laisse penser qu'il faudrait déboursier bien plus que les 3.50 euros actuellement demandés en moyenne (pour information, le prix demandé

aux parents pour un repas chaud peut varier du simple au quadruple...). "Détrompez-vous ! Le prix n'inclut généralement pas que le coût des aliments, mais par exemple celui de la surveillance... Il est tout à fait possible de donner un repas bon et équilibré à faible coût ; la première mesure serait de diminuer la quantité de viande proposée et d'augmenter la part de légumineuses, de céréales et de légumes de saison dans les menus. Ce serait aussi bon pour le portefeuille que pour la santé !", précise Cristine Deliens. Une autre solution est d'opter pour les produits locaux, d'éviter les achats en portions individuelles, etc. Bref, de modifier ses choix lors de l'élaboration du cahier des charges !

Manger dans le calme

Donner une alimentation saine et savoureuse, c'est bien, mais est-il possible de "bien" manger quand les enfants se retrouvent dans un réfectoire inconfortable, bruyant, en sortant tout juste de la classe ? Les conditions du repas sont certainement tout aussi importantes que sa qualité nutritionnelle, comme le précise Marie-José Mozin, diététicienne : "Trop souvent les enfants doivent manger vite pour faire place au service suivant, ils mangent dans le bruit, dans un réfectoire qui n'est pas agréable ni confortable, parfois même ils doivent manger leurs tartines dans leur classe ! De plus, les enfants doivent aller manger avant même de s'être défoulés, ce qui rend le moment du repas encore plus tendu et bruyant... L'organisation de ce temps-là doit bien souvent être revue !"

Vaste programme donc qui dépasse largement le nombre de calories des repas et leur teneur en lipides, protéides et glucides !

// CARINE MAILLARD

Les écoles mobilisées

La volonté d'offrir une nourriture saine et de qualité aux enfants se généralise peu à peu, car les écoles se mobilisent ! Des initiatives encouragées par différentes instances, de la Communauté française à la Fondation Roi Baudouin, en passant par des mécènes privés (qui ne proviennent pas de l'industrie agro-alimentaire, donc sans intérêts commerciaux !), des associations spécialisées dans la promotion de l'alimentation saine (à l'école ou non) ou des groupements de diététiciens. En voici quelques exemples, essentiellement en maternelle ou primaire, à un âge où les enfants restent encore, pour la plus grande majorité, au réfectoire de l'école, à un âge où ils sont réceptifs aux nouvelles expériences...

> Une école communale dans le village de Ligny (1) a remanié complètement le cahier des charges de sa cantine pour y inclure des fruits et légumes de saison, achetés aux producteurs locaux et de saison. Les collations collectives ont été étudiées par les enfants et adaptées pour être saines ; et cerise sur le gâteau, les élèves ont créé un jeu de société avec le soutien de l'asbl Green (2) afin de réfléchir sur les aliments qu'ils consomment sur la journée.

> A Uccle, il y a quelques années, on a vu un grand chef descendre dans les cuisines de quelques écoles pour cuisiner avec les enfants, des plats qui sortent de l'ordinaire et leur feront découvrir de nouveaux goûts.

> A Ottignies Louvain-la-Neuve, un chef avait même été engagé pour cuisiner pour toutes les écoles de l'entité. Et à Sombreffe, c'est le bio qui a été intégré pour offrir aux enfants des ingrédients de plus grande qualité...

> Ajoutez à cela des ateliers du goût ici ou des distributions de fruits des producteurs locaux pour la collation là...

Les initiatives ne manquent pas, témoignant de l'intérêt croissant pour l'alimentation saine et durable.

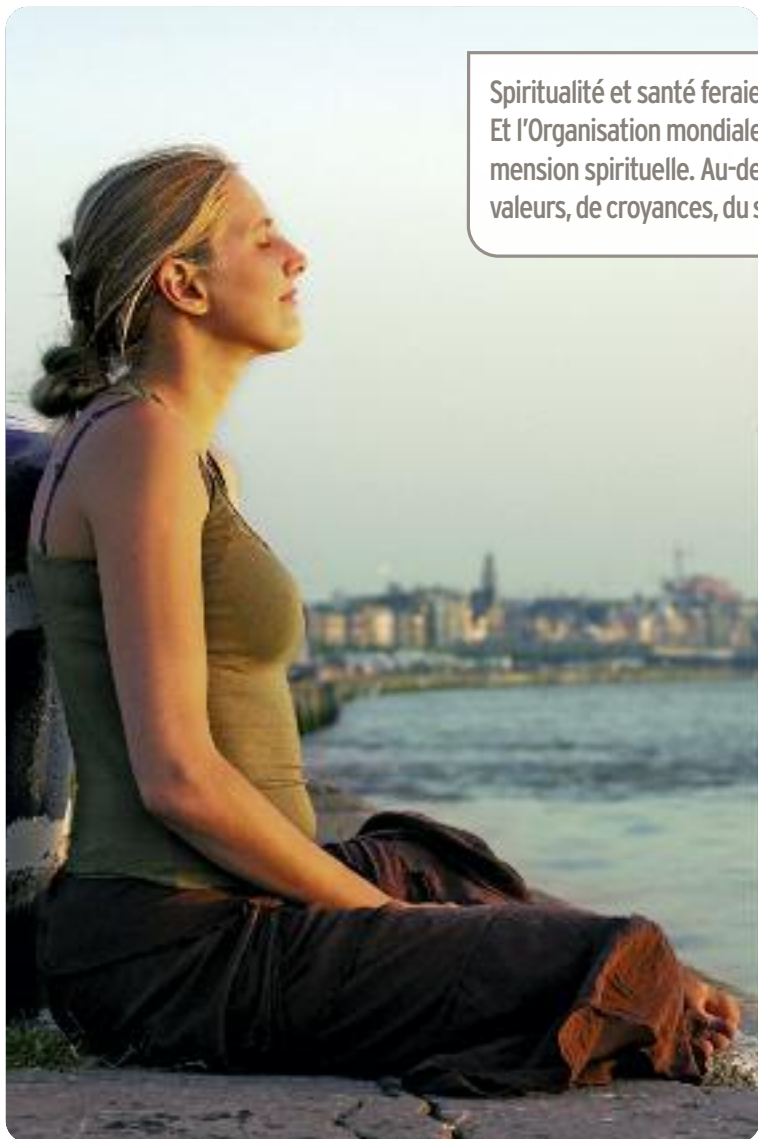
(1) A lire dans un numéro de la revue Symbioses (automne 2010) consacré à l'éco-alimentation. Téléchargeable sur www.symbioses.be

(2) Les personnes ressources ne manquent pas et les écoles ne doivent pas hésiter à les solliciter : l'équipe de mangerbouger.be, BioForum Wallonie, l'asbl Green, les centres régionaux d'initiation à l'environnement (CRIE), Cordes, les services de promotion de la santé à l'école (PSE)...

Alimentation à tous les cours ?

Du côté de l'asbl Cordes, active dans la promotion de la santé à l'école, on verrait bien l'alimentation se décliner dans les cours, dans le respect des socles de compétences. Dans les mathématiques, pour les unités de mesure. Dans le cours d'éveil : en sciences pour étudier par exemple la photosynthèse ou en géographie pour voir la nature des sols ou les cultures locales, etc. L'alimentation fournit un vivier d'inspiration pour les instituteurs et les professeurs.

Et, comme le souligne la diététicienne Marie-José Mozin : "L'évolution des connaissances sur l'alimentation des enfants semble avoir un impact positif sur leur comportement". En faire des consommateurs responsables, n'est-ce pas un challenge intéressant ?



Spiritualité et santé feraient bon ménage. De nombreuses études se sont penchées sur la question. Et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) inclut désormais, dans la définition de la santé, une dimension spirituelle. Au-delà de l'idée de pratiques religieuses, il est aussi question à travers elle de valeurs, de croyances, du sens donné à sa vie.

Quand la spiritualité va, tout va ?

d'autrui et à la compassion que ceux qui s'abstiennent de cette pratique. Une explication ? Les méditants développent des attitudes qui rapprochent des autres et de soi-même, en évitant le plus possible le désir qui crée attentes et déceptions ; en évitant le doute qui engendre la peur et l'agitation ; ou encore l'ennui qui conduit à la torpeur. L'approche bienveillante d'autrui est favorable à la vie en société. Quant à

La foi peut venir en soutien face à un événement imprévu et funeste. Mais attention, pas de manichéisme. La croyance ne protège pas du stress.

l'auto-compassion, elle est constructive, dans la mesure où elle met en évidence les ressources personnelles au lieu de s'attarder sur des défauts ou des manquements.

Pratiquer, c'est bon pour la santé ?

Si elle ne se limite pas à la sphère du religieux, la spiritualité peut s'y résumer pour certains. De nombreuses études analysent les effets sur la santé physique de la religiosité, c'est-à-dire des pratiques vécues au sein

d'une religion (règles de comportement, fréquentation du culte, prière...). Ainsi d'après certaines recherches, la pratique d'une religion serait tout bénéfique pour la santé vasculaire cérébrale. Les personnes pratiquantes auraient aussi une probabilité de survie à huit ans un tiers plus élevée. Chez les personnes âgées, une activité spirituelle comme la méditation ou la prière serait associée à une probabilité

de survie accrue de près de 50 % (à six ans) par rapport à celles ne pratiquant jamais. Favorisées aussi : l'indépendance fonctionnelle, le raisonnement et la mémoire. Le fait d'assister à des offices religieux participerait au maintien d'une activité physique et cognitive. Pour ce qui est de la santé mentale, une méta-analyse de près de

mille études montre que la religiosité est associée à une prévalence moindre de la dépression, de l'anxiété et des pensées suicidaires. Les hypothèses qui expliquent que la spiritualité soit source de solidité physique, mentale et sociale sont liées au fait qu'elle est associée à des comportements de santé plus sains. Les personnes sont disposées à mieux suivre des conseils et des prescriptions thérapeutiques. A un niveau social, les effets positifs de la pratique religieuse pourraient s'expliquer par la stimulation des liens psycho-sociaux. Le sentiment d'appartenir à un

groupe serait ainsi favorable. "La spiritualité, suggère Pierre Drielsma, conduit à une relation mutuellement satisfaisante. Elle est source de bonheur. En étant à l'écoute d'autrui, on a le sentiment du devoir accompli. Même si on n'a pas de grand retour par rapport à ce que l'on fait. Un simple sourire nous envoie un message positif et une image positive de nous-mêmes". Une belle manière de tenir la forme, paroles de médecin généraliste!

De nombreuses études analysent les effets sur la santé physique de la religiosité, c'est-à-dire des pratiques vécues au sein d'une religion - règles de comportement, fréquentation du culte, prière...

"Les pays européens valorisent moins la spiritualité", explique Pierre Drielsma, médecin généraliste à la maison médicale Bautista van Schowen à Seraing (1). A l'inverse des pays anglo-saxons, de l'Australie et de l'Asie, plus spiritualistes que nous, nous les Européens vivons dans une société désenchantée, qui à Dieu a substitué un autre Dieu. Il a pour nom la consommation et l'argent ! Peut-être sommes-nous en train d'en revenir. L'ajout de la dimension de la spiritualité dans la définition de l'OMS (2) apparaît comme l'indice d'une définition de la santé moins centrée sur l'Occident, comme la reconnaissance que d'autres conceptions de la santé et de la prévention existent dans le monde. Pensons à l'Inde avec la médecine des védas, par exemple, où la vie est conçue comme l'union du corps, des sens, de l'esprit ou de l'âme.

La spiritualité sous le microscope

Les publications à propos de la santé spirituelle dans le champ de la santé sont légion. Une recherche sur Medline - base de données bibliographiques qui couvre tous les domaines médicaux (de 1966 à nos jours) - permet de dénombrer quelque 5.500 publications sur le sujet.

Parmi une étude des plus récentes : celle menée par des neurologues de l'Université de Toronto (3). Des individus, croyants ou athées ont été placés dans un scanner. Ils ont été soumis à des tests mentaux où il s'agit d'anticiper une réponse, et ensuite de prendre connaissance de la réponse correcte. Chez les athées, le

cortex cingulaire s'est activé fortement en cas d'erreur. Pas chez les croyants, où il s'active nettement moins. Lorsqu'un événement non conforme à leurs attentes se produit (leur réponse incorrecte), la réaction est moins intense. Les bénéfices physiologiques ? Un cortex cingulaire antérieur qui fonctionne au ralenti entraîne moins de tension psychique et de stress. Conclusions : le fait d'être croyant réduirait les réactions à l'imprévu. Croire permettrait de reconsidérer un événement non conforme aux attentes et de l'interpréter de façon à cadrer avec le canevas théorique de la foi. Ceci rejoint l'idée que

la foi peut venir en soutien face à un événement imprévu et funeste - la mort accidentelle d'un ami, la découverte d'une maladie incurable...

Mais attention, pas de manichéisme. La croyance ne protège pas du stress, elle peut même être source de stress. Des malades croyants peuvent afficher un déclin plus rapide que des patients non croyants. Certains évoquent un effet paradoxal de la foi : dans l'épreuve, notamment en fin de vie, des croyants peuvent se sentir abandonnés de Dieu.

L'imagerie médicale a également été utilisée avec des moines tibétains. Pas "n'importe lesquels", puisque ceux-ci avaient au moins dix mille heures de pratique de la méditation derrière eux. L'étude émane de l'Université de Wisconsin-Madison. Les scanners montrent une activité accrue de zones du cerveau actives dans la perception des émotions chez autrui. D'après les observations, les méditants se montreraient plus ouverts à l'observation des émotions

L'ajout de la dimension de la spiritualité dans la définition de l'OMS apparaît comme l'indice d'une définition de la santé moins centrée sur l'Occident.

La spiritualité comme ressource

L'approche de la spiritualité est délicate. La spiritualité peut se révéler un concept fourre-tout, dans lequel le meilleur peut côtoyer le pire. C'est une des réserves émises par l'Université de Liège, via l'APES-ULg (Appui en promotion et éducation pour la santé), qui a organisé, à la demande de la revue Education Santé, un séminaire sur la spiritualité comme ressource pour la prévention et la promotion de la santé.

"Nous sommes conscients, explique Gaëtan Absil de l'APPES, que la notion de spiritualité en promotion de la santé peut devenir le cheval de Troie pour des sectes ou des guérisseurs. Pourtant, c'est une réalité sociologique, sur laquelle on ne peut faire l'impasse. Les gens ont des valeurs, des croyances, des pratiques spirituelles diverses. A l'APES, nous nous livrons à une approche socio-anthropologique de la spiritualité en prévention et en promotion de la santé. Nous ne nous penchons pas sur l'impact direct de la spiritualité sur la santé, mais sur la ressource qu'elle peut constituer. Ce concept de spiritualité - mentionné, sans être réellement défini par l'OMS - ne pouvait qu'interpeller les professionnels de la prévention et de la promotion de la santé". En effet, l'Organisation mondiale de la santé indique des normes qui influencent les pratiques. Il est tout à fait plausible que soient lancés à plus ou moins long terme des appels à projets qui inviteraient à prendre en compte cette dimension spirituelle. De telles initiatives existent déjà aux Etats-Unis. Des outils sont mis au point pour prendre en compte la souffrance spirituelle de certains groupes de population ou pour humaniser les soins. Des recherches ont été menées à l'Université de Lausanne (Brenda Spencer). L'Université de Laval propose un cours "Santé, médecine et spiritualité". Une Chaire de santé spirituelle vient d'être créée à l'Université de Munich...

Les chercheurs de l'APES-ULg sont déterminés à poursuivre la réflexion, avec circonspection donc. D'autant plus que la spiritualité conçue - de manière univoque et réductrice - comme un plus pour la santé pourrait bien risquer de se voir instrumentalisée par la médecine. Que penser d'une société où certaines spiritualités pourraient se retrouver valorisées plutôt que d'autres au nom de leur efficacité thérapeutique ? Et puis, insister sur les bienfaits de la spiritualité n'est-ce pas occulter un de ses aspects, à savoir qu'elle est un cheminement, parfois ou souvent inconfortable, c'est selon... ?

//VJ

//VÉRONIQUE JANZYK

(1) Coordinateur d'un numéro spécial de Santé conjugée, le magazine de la Fédération des Maisons médicales, consacré au sujet. Voir Santé conjugée, janvier 2007.

(2) La Charte de Bangkok (2005) définit les mesures et les engagements nécessaires pour agir sur les déterminants de la santé par la promotion de la santé à l'heure de la mondialisation.

(3) Les références des études mentionnées dans cet article sont disponibles sur demande à la rédaction.

Croissance

Pubères, un poil trop tôt

Devenir "une femme" avant l'âge de 8 ans ou être "un homme" alors qu'on n'a pas même 9 ans? Cela arrive, même si ce n'est pas si fréquent. De quoi perturber enfants et, surtout... parents.

Parfois, le corps a ses raisons que la raison ne comprend pas. Sans que l'on sache exactement pourquoi, il pousse, change... bien plus vite qu'on ne s'y attend. C'est ainsi que des fillettes de 6, 7 ou 8 ans se retrouvent pubères. Avec des poils, des seins et, une fois par mois, des règles. Certaines de ces gamines ressemblent à de "grandes perches" par rapport à leurs copines de classe. D'autres sont encore de "petits formats", d'ailleurs souvent un peu boulotte. Tous les ans, en Belgique, les pédiatres endocrinologues suivent une centaine de petites filles touchées par une "puberté précoce", c'est-à-dire développée avant l'âge de 8 ans. Les garçons, eux-aussi, peuvent parfois se trouver embarqués sur ce bateau qui file trop vite : pour eux, le seuil qui définit une puberté précoce est fixé à 9 ans. Cela signifie qu'avant cet âge-là, la taille de leurs testicules a augmenté et qu'ils ont connu leurs premières éjaculations. Néanmoins, la puberté précoce touche dix fois moins les garçons que les filles...

Actuellement, statistiquement, c'est vers 12 ans et demi que les filles deviennent des femmes. Cet âge est déterminé, en grande partie, par des facteurs génétiques et familiaux : on est souvent réglée au même âge que sa mère. "Pour toutes, le début de la puberté commence par le développement de la glande mammaire. Cela se produit à un âge variable, généralement compris entre 8 et 13 ans. Pendant une période d'environ deux ans – mais qui pourrait être en augmentation – la croissance s'accélère et une pilosité peut commencer à apparaître. Finalement, l'arrivée des premières règles marque la fin de la puberté. A partir de ce moment-là, en moyenne, la nouvelle jeune fille ne grandira plus que de 5 à 10 centimètres", détaille le

Dr Cécile Brachet, pédiatre-endocrinologue à l'Hôpital universitaire des enfants Reine Fabiola (à Bruxelles).

Dans un nombre de situations limitées, la puberté précoce est liée à un problème médical, comme par exemple la présence d'une tumeur. Cette possibilité est un peu plus fréquente chez les garçons. Il est donc indiqué de demander un avis médical lorsque des seins (ou des testicules) grandissent chez un (très) jeune enfant. En revanche, si le début de la transformation du corps d'une fillette débute à 8 ou 9 ans, inutile de se précipiter chez le médecin ou d'appeler au secours. "Dans ce cas, la demoiselle est dans la norme mais juste à l'extrémité de celle-ci", assurent les pédiatres endocrinologues Cécile Brachet et Jean-Pierre Bourguignon (chef de service associé au Service de pédiatrie du CHU de Liège).

On stoppe tout!

"Depuis plus d'une vingtaine d'années, lorsque cela s'avère nécessaire, nous disposons d'un traitement capable de bloquer la puberté. Nous avons donc un bon recul quant à la fiabilité et la sécurité de cette thérapie. Le médicament agit sur l'hypophyse qui, dans le cerveau, lance le départ du processus pubertaire", précise le Dr Cécile Brachet. A raison d'une piqûre intramusculaire tous les trois mois, la puberté s'arrête. "A 11 ans, on cesse le traitement : dans l'année, les règles apparaissent", complète le Pr Jean-Pierre Bourguignon. Les gamines sont alors "dans la norme" et "comme les autres".

Si la petite puce a 6 ans, le traitement est souvent conseillé, en grande partie pour lui permettre de continuer à grandir le plus possible avant l'arrivée de ses premières règles. Mais, si



© Christian Arnal / Photostock/Reporters

Ces fillettes ne sont pas "malades". Pourtant, dans certains cas, un traitement est indiqué.

l'enfant a déjà 7 ou 8 ans, ce type de traitement est moins efficace sur la croissance. Or, dans la mesure où ces fillettes ne sont pas "malades", la décision d'entamer une thérapie devient alors plus discutable. Cependant, les spécialistes peuvent être amenés à considérer que le traitement est justifié afin d'aider des fillettes à être comme leurs pairs et peut-être, à les protéger ainsi sur un plan psycho-social. Ou, encore, parce que le traitement répond à l'angoisse des mères, légitimement affolées à l'idée que leur gamine de 7 ans va avoir des seins, des règles, et devra gérer tout cela dans des écoles où rien n'est prévu pour ce type de situation (pas de poubelles dans les toilettes, problèmes lors des sorties piscine, etc.)

"Souvent, les fillettes ont l'air moins perturbées par ce qui leur arrive que les mamans", sourit le Dr Cécile Brachet. Une étude d'évaluation, menée par des psychologues et coordonnée par le Pr Bourguignon, montre toutefois qu'il existe un risque de sous-estimer l'impact psychologique de la puberté précoce sur les fillettes : certaines d'entre elles masqueraient leur bouleversement intérieur sous un comportement exemplaire, en étant des "petites filles très sages"...

En fait, peu d'études ont été consacrées aux enfants présentant une puberté précoce. "Mais il est évident qu'elle va être vécue de manière très différente chez les filles et chez les garçons. En effet, notre société la valorise chez ces derniers, alors que pour les filles, elle est bien davantage perçue comme susceptible d'engendrer des difficultés...", constate le Pr Nicolas Zdanowicz, psychiatre aux Cliniques universitaires Mont-Godinne. En pratique, la manière dont l'enfant vit et intègre son entrée dans un corps d'adulte varie considérablement. "Pour certains, la mise en route de l'adolescence débute. Pour d'autres, le passage est trop difficile à (di)gérer, et le jeune campe encore dans l'enfance, malgré un corps d'adulte. Pour d'autres encore, la sexualité du corps est vécue comme une effraction traumatique et un frein... Alice a mangé le

Le droit à l'enfance, comme les autres

A la question : "Comment soutenir un enfant en puberté précoce?", le Pr Christine Reynaert, chef du service de médecine psychosomatique aux Cliniques universitaires Mont-Godinne, répond clairement. "Il faut continuer à traiter l'enfant... comme un enfant, qui a droit à des comportements et des gamineries propres à son âge. Néanmoins, il n'est pas facile de devenir un être sexué, d'attirer les regards, ou, pour une fille, de se faire siffler ou apostropher dans la rue. Pas facile, non plus, d'être raillés par les copines ou les copains. Sur ce plan-là, pour pouvoir aider l'enfant, il faut oser aborder le problème avec lui. Et lui demander, par exemple, à quelles réactions il est confronté".

champignon magique trop tôt!", résume le psychiatre. En tout cas, insiste-t-il, l'environnement dans lequel grandit l'enfant participe largement au fait que la puberté, y compris lorsqu'elle est précoce, va devenir une force qui permet d'aller vers le stade de futur adulte... ou une faiblesse.

N'oubliez pas l'amour et les émotions!

"Traditionnellement, par leur attitude, les parents doivent jouer un rôle de pare-excitation sexuelle pour leurs très jeunes enfants. En cas de puberté précoce, les voilà pourtant conduit à parler 'sexualité' : à eux, alors, de ne pas oublier d'y inclure l'amour et les émotions, rappelle le Pr Zdanowicz. En fait, on peut supposer que, dans une famille pudibonde ou hyper-défensive face à la sexualité ou, au contraire, hyper-exposante, une puberté précoce risque d'être plus difficile à vivre pour le jeune. Le constat est le même si toute la vie de la mère gravite exclusivement autour de celle de son enfant".

Enfin, particulièrement lorsque la puberté survient très jeune, les parents doivent être attentifs à ne pas projeter leurs propres craintes : même si leur fille est réglée à 8, 9 ou 10 ans, cela ne signifie pas pour autant qu'elle aura des relations sexuelles à 12 ans, qu'elle multipliera les relations, ou se lancera dans des rapports non protégés ! Statistiquement, l'âge des premiers rapports ne change pas : il reste fixé autour de 16 ans et demi, 17 ans. Bref, à des années lumière de ces très jeunes filles en fleur...

// PASCALE GRUBER

Brochure d'info

// "Les règles, C kwa ça?"



Cette thématique n'est pas toujours facile à aborder, ni pour les jeunes filles, ni pour les parents. C'est pourquoi, Infor Santé, le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne, a réalisé une brochure d'information sur le sujet.

Le titre l'indique, la brochure – qui n'est, hormis son titre, pas rédigée en langage sms – est destinée aux jeunes filles. Petit calepin d'une vingtaine de pages, il tend à se distinguer des longs discours et des considérations trop théoriques.

La définition d'un cycle, les différentes protections qui peuvent être utilisées, le problème de la douleur... sont autant de questions abordées. Elles sont agrémentées de brefs témoignages, de "trucs et astuces" bien utiles pour vivre au mieux cette étape.

Par cette brochure, Infor Santé souhaite permettre également aux parents d'engager plus facilement la conversation avec leurs filles sur le sujet. Bien délicat parfois pour certains à aborder.

//CD

>> "Les règles, C kwa ça?" est disponible gratuitement auprès de la Mutualité chrétienne, sur simple demande aux conseillers mutualistes ou au 0800 10 9 8 7. Elle est également téléchargeable sur www.mc.be

Pourquoi vient-elle si tôt ?

Pour comprendre les raisons de la survenue de pubertés précoces, les chercheurs suivent avec intérêt la piste de l'influence des perturbateurs endocriniens : en effet, dans notre environnement, certains produits comme, par exemple, le bisphénol A joueraient sur l'âge du début de la puberté.

Autre influence possible de l'environnement : "Il y a quelques années, une étude réalisée avec le groupe belge des pédiatres endocrinologues avait montré que, parmi les fillettes issues de l'adoption et concernées par ce problème, la plupart présentaient des taux de DDT plus élevés dans le sang. Interdit chez nous mais utilisé ailleurs contre la malaria, ce pesticide a des effets similaires à ceux des oestrogènes", complète le Pr Bourguignon, pédiatre endocrinologue.

"Parmi les fillettes que nous suivons en Belgique, on compte environ 20% d'enfants issus d'un processus d'adoption internationale, quelles que soient leurs origines", précise-t-il. Plusieurs facteurs expliqueraient cette sur-représentation : "On pense qu'en raison de carences dans leur prime enfance, ces enfants pourraient être confrontés à une sorte de sidération de la croissance. Lors de leur arrivée ici, un rattrapage surviendrait, une sorte d'emballage du processus métabolique avec, notamment une reconstitution de leur 'capital' graisseux. Or la leptine, une hormone qui vient de la graisse, pourrait contribuer à stimuler la pré-puberté". Par ailleurs, il se pourrait que pendant la vie utérine, des problèmes de nutrition de la mère ou de stress déterminent une programmation physiologique de la vie ultérieure de l'enfant, y compris le timing de la puberté.

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 B1.
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 2/09 pour l'édition du 15/09 ; le vendredi 23/09 pour l'édition du 6/10.

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.

Camping

AV: caravane Burstner-Club, 4p., 1988, chauff., frigo, stabilisateur + auvent, tb. état, 2.000 EUR. 081-30.31.93. (C46626)
AV: motorhome Laika 2008, Ford 2400cc., tr. bon ét., 4pl., 32.300km, capucine, gr. lanterneau, att.-remorque, gd. garage pourvu d'un porte-vélos (4), pann. solaire, 39.900E. 0472-39.27.23. (C46610)
AV: carav. Tabert, Comtesse 1999, peu roulé, ét. excell., auvent isabella + avancée 4000E, tondeuse + divers. 0475-67.89.09 - 02-673.43.76. (C46658)

Divers

AV: ascenseur d'escaliers Derby Sopal, long. 4m. 0476-22.32.41. (D46607)
AV: fauteuil roulant, coul. rouge, marque Excel, pratique, léger et moderne, 150 EUR. 071-59.19.39. (D46639)
AV: cse. dbl. emploi, chaise percée à roulettes, état neuf, 150 EUR. 071-40.36.40. (D46663)
Hergé, Tintin, Quick et Flupke, Petit xxème, etc... j'expertise gratuitement tout Hergé etc... chez vous ou chez moi, sans aucune obligation de vente. 02-653.4716 - 0486-90.70.27. (D45553)
Garnisseur en fauteuils, travail à l'ancienne, tissu, cannage, rempaillage, Maison Didot à Mozet. 081-40.04.80 ou 0497-28.48.16. (D46624)
AV: matelas visco-médical, 195x85x14cm, acheté neuf en févr. 2011, laissé à 250 EUR. 065-65.01.49 de 17h à 20h. (D46625)
AV: 2 chaises roulantes pr. pers. handicapés, marque "Slinrise Vermeiren", en très bon état, prix à discuter. 081-66.10.23 - 0471-26.96.69. (D46659)
Tintin, Jo et Zette, Petit XXe., dessins Hergé, vos bd ont une grde. val. faites-les expertiser gratuitement par tél ou à domicile. Thibaut Van Houtebdcomics2@hotmail.com - 0475-69.75.38 (D46479)
AV: chaise de douche réglable. 056-55.59.57. (D46621)
AV: lit électrique pr. pers. handicapée + matelas + chaise, peu servi, 200 EUR. 065-34.81.80. (D46642)
AV: PC récent, état strictement neuf, écran plat 19". 069-86.65.50 de 17 à 20h. (D46650)
AV: cse. décès, manteau vison foncé, T46/48, coupe droite classique, peu porté, 500 EUR à discuter. 0474-88.86.22. (D46631)
AV: 2 convecteurs à gaz (1 rampe), 1 boiler élect. 80L., prix intéress. 0474-63.13.64 (D46599)
AV: conteneur compost: 20 EUR., piano: 300 EUR., anc. balance mén.: 50 EUR., cit. fuel 1200 l.: 60 EUR., mir. psyché antiq.: 350 EUR., dble. lit enf.: 40 EUR. 04-360.90.75. (D46600)
AV: banc d'école en bois d'origine, renforts métalliques d'origine, emplacement encréniers et rangement pour livres, 180 EUR. 071-54.37.19. (D46618)
AV: lit électrique et lève personne, très bon état. Petit Marcelle, 6 rue du Biran - 5580 Rochefort. (D46602)
AV: beurre de karité, 100% brut et naturel, 0,04 EUR le gr. 0496-21.49.34. (D46614)
AV: scooter méd. élec., excell. ét., charg. et panier incl., mod. récent, marq. connue, 1250E, livr. à dom. poss., faut. roul. manuel, léger, pliable: 199E, déamb./rollator 99E. 0494-18.65.00. (D46611)
AV: splendide vélo VTT 14" rouge enf./ado Giant, pas roulé, 180E, vitro Siemens 40E, impr. laser Canon 35E, tapis fait main Iran Afshar 2m/2m, 140E. 02-245.52.71 ou 0474-50.01.07. (D46654)
AV: cause décès, salon cuir 2 ans, peu servi comme neuf, déambulateur, fauteuil releveur servi 10 jours, manteau et écharpe en vison. 0496-22.20.27. (D46652)

Location

Knokke, Bevrijdingslaan 3, appart. 1e ét., non meubl., 2ch., rénovation, 700 EUR, pas de chges. 069-86.63.35 - 0498-30.30.73. (L46651)
Louvain-la-Neuve (Hocaille), appart.-kot. 4e ét., 2ch., meublé, 750 EUR + chges., à pd: 15/09. 0478-48.64.44 apr. 19h. (L46622)
Woluwe-St-Etienne, prox. univ. St-Luc, appart. tt. conf. ds imm. de stand., 2 ch., gar., pisc., terr. tennis, 840 EUR + chges, libre, réf. immoweb: 322.91.33 - 0498-27.82.27. (L46608)

Mobilier

AV: fauteuil relax réglable, accoudoirs + repose pieds, neuf, ach.: 1.650 EUR, jamais utilisé, vend: 800 EUR. 0477-22.86.99. (M46613)
AV: salle à manger, 6 chaises, table à rallonges + argentière, le tout pour 800 EUR. 0475-25.18.77. (M46634)
AV: une banquette anc., une table ronde, un fauteuil voltaire, un bonheur du jour, un lit ancien. 069-64.03.06. (M46627)

Emploi

Tournai, cherche pers. pour garder 3 enfants. (9 mois, 3 et 5ans) après l'école. 0477-91.40.43. (E46630)
Cherche garde-malade ou dame de compagnie, 2 jours/sem., rég. Sambreville. 071-77.76.50. (E46641)

Dame sérieuse, cherche à l., partie de mais. ou chambre chez pers. seule, prix rais., rend de menus services, si poss. Bxl et env. 071-50.13.37 apr. 17h, demander Mme Caroyer. (E46604)
Marcinelle, ch. pers. sér. pr. garder 2 enfnts. de 7 et 10a. + devoirs, 1 ou 2x/sem., entre 16h30 et 18h30 pdt. pér. scol. 071-43.33.19. (E46619)
Pour cse. désistement, cherchons à nouveau répitateur pr 3 enfnts. suiv. école par corresp. au Guatemala, cadre magnif., (vallée du Polochic). 0485-87.18.18. (E46601)
Rég. Mons-Soignies, dame 59a., poss. voit., vous aide pour vos courses, accomp. chez le médecin et ds. vos démarches de la vie de tous les jours. 0476-62.22.42. (E46623)

Immobilier

Florenville à 9km, Mr. 68a., vend viager, appart. 65m2, 2ch. + gar. + jard. 061-32.98.33 lu.-ma.-ve. le soir. (L46638)
Alicante, Esp., lux. villa/1000 m2, 3+1ch., sal., 2liv., 2sdb., mezz., tt.sup.ég., pisc. tt.conf., ht. stand. résid., 290.000, poss. crédit direct du vendeur Belge. 0034-966.4710.48. (L46311)
AV: Liège, bd Avroy, studio +/- 45m2, cave, libre. 80.000 EUR. 0473-42.11.74. (L46661)
Montignies S/S, av. belle mais. de maître, con. pr. fam. nbrs. ou invest. (kots-appart) 10ch., chff.maz., toit neuf, dble vitr., jard. 7a., proch. écoles et comm., 190.000E. 071-88.81.22. (L46451)
Hastière-Agimont, près manoir, terrain av., 13a36 dont 3a58 à bâtir, clôture + abri aménagé, 30.000 EUR. 02-466.38.36. (L46525)
AV: Nieuport, Ysermonde, mais. rénouvée, nouv. cuis., nouv. chaud., 2ch., jardin priv., park. privé. 0478-75.35.28 - mdebrulle@gmail.com (L46539)
AV: apt., 1ch., sdb., cuis. ég., 1 cave, 2 terr., 2 park. couv., 100 m place. 065-67.16.46. (L46603)
AV: La Bresse, Les Vosges, alt. 900m, appart. 6p., 2sdb., 2ch., 2 park., terr., vue imprenable, pl. sud, calme, prix: 75.000 EUR. 0032-497.34.04.58 apr. 18h. (L46598)
Prov., 04180 Villeneuve, mais. caract., 1980, 160m2, gd. séj., cuis.ég., 3ch., sdb., cab. toil., dressing, mezz., cellier, gar., gren., terrasses + vue, ter. 1180m2, 339.900E. 0485-94.05.16. (L46615)

Location

Knokke, Bevrijdingslaan 3, appart. 1e ét., non meubl., 2ch., rénovation, 700 EUR, pas de chges. 069-86.63.35 - 0498-30.30.73. (L46651)
Louvain-la-Neuve (Hocaille), appart.-kot. 4e ét., 2ch., meublé, 750 EUR + chges., à pd: 15/09. 0478-48.64.44 apr. 19h. (L46622)
Woluwe-St-Etienne, prox. univ. St-Luc, appart. tt. conf. ds imm. de stand., 2 ch., gar., pisc., terr. tennis, 840 EUR + chges, libre, réf. immoweb: 322.91.33 - 0498-27.82.27. (L46608)

Mobilier

AV: fauteuil relax réglable, accoudoirs + repose pieds, neuf, ach.: 1.650 EUR, jamais utilisé, vend: 800 EUR. 0477-22.86.99. (M46613)
AV: salle à manger, 6 chaises, table à rallonges + argentière, le tout pour 800 EUR. 0475-25.18.77. (M46634)
AV: une banquette anc., une table ronde, un fauteuil voltaire, un bonheur du jour, un lit ancien. 069-64.03.06. (M46627)

Villégiature (Belgique)

La Panne, apt., tt. conf., vue lat. sur mer, 20m plage, prox. comm., 1ch., 1div. lit. 4p., 4e ét., sem.-qz. 067-33.90.28 - 0473-55.71.14. (V46454)
Middelkerke, apt. de stand., 4p., 200m de la plage, fumeurs et animaux non admis, prix démo. 0479-91.52.86. (V46553)
Gaume, région Habay, gîte 4p., 2 épis, 2ch., grd. jard. clos, location sem. - w-e - mid-week. 063-42.34.45 - lenclous.be (V46653)
La Panne, face à la mer, apt., 2ch., tt. conf., très lum., gar., au centre de la digue, près des comm., à l. à pd. 27 août. 010-88.04.24 - 0477-74.28.62 - 0475-46.60.23. (V46574)

St-Idesbald digue, apt. ent. rénové, 2è ét., 4p., 1ch., liv. avec tv, dvd, canapé lit, cuis. sup. ég., w-e - sem. - qz. 0477-37.83.20. (V46655)
Saint-Hubert, gîte couleurs d'Ardenne, 250 EUR (lun-ven) ou (ven-dim), chges. comprises, literie fournie. Rés. 061-68.86.11 - Nouveau. (V46507)
Middelkerke, spacieux, lux. studio, 4p., digue, sup. vue mer/dunes, tt.conf., cuis. sup. ég., 6è ét., asc., tv, libre ttes périodes. 02-354.27.06 - 0477-32.77.09. (V46612)
Rég. Bar. de Fraiture, Houffalize, gîte 9p., 4ch., tv, cuis.ég., sdb., ch. centr., jard. ciôt., chiens admis, w-e., semaine, mi-week. 0498-78.51.88 ou robertmadelonne@yahoo.fr. (V46648)
La Panne, studio, 4p., tv, cuis. ég., sem.-qz.-w-e sauf vac. scolaire. 071-55.35.72 - 0495-54.65.67 (V46540)
Nieuport, apt. 1ch., 4p., 50m mer, sdb., tv, balcon, micro-ond., garage, ttes périodes. 081-61.10.72. (V46596)
Ardenne, Alle, magnif. appart. avec jard., 2p. + 2 enfnts., we, sem., mois, ou pour 2 pensionnés à l'année. 061-50.13.72. (V46488)
Val. Lesse, maison 2ch., calme, forêt, grd. jard., tt. conf., tv., prox. Ravel. 02-762.12.59 - 0475-59.20.20. (V46647)
Oostende, Mariakerke, à v. ou à l., we-sem-ms, studio, lux., 4p., tt. conf., digue, vue côté soleil. 059-80.89.44 - 0478-44.74.18. (V46588)
Rochehaut, à l., apt., 4/8p., et studio ds ferme, tt. conf., jard., vue Semois, sem.-we. 061-46.40.35 - www.lafontinelle.be (V46605)
De Haan, 800m mer, apt. 4p. mbl, t.t.c., 2ch.sép. avec lavabo, liv., tv, cuis.ég., sdb, balc, 2è ét., asc., park. gratuit, sem., qz., mois, ttes pér. 064-28.43.49 - 0499-18.10.66. (V46606)
Ardenne, Gedinne, Vallée de la Houille, prox. forêt, ski, prom., à l. gîte 4p., w-e et sem., style chalet, gde terr., gar., calme. 061-58.70.29 apr. 18h. (V46579)
La Panne, calme, vue mer, apt. 4p., 1ch., sdb., cuis. ég., tv, 2 terr., 55 EUR/nuît, cond. spéc. longue pér., sept., oct., nov., pas d'animaux. 0477-86.09.83. (V46636)
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)
La Panne, studio mod., prox. mer, dunes, tv, park. int., w-e, sem., qz., mois, année, autres pér., conf., calme. 081-74.48.45. (V46664)
Anniversaire en famille, w-e., mid-week, séjour de détente à Poupehan s/Semois, 2 apt. grd. conf., 2-17p., pisc. couv. chffée. tte. l'année. www.closdumousty.be - 061-25.66.00. (V46617)
Westende-Bains, studio sup. conf., à p. soign., superbe vue sur mer, 7è ét., grde terr., asc., lumineux, spacieux, coquet. 04-379.40.67 - 0498-78.66.15. (V46632)
Westende, digue, studio tr. lux., à pers. soign., cuis. sup. ég., tv, rad., gde terr., loc. vélos, animaux non-admis. 0476-82.93.48 (14h) + w-e. (V46357)
Nieuwpoort Bad, appart. rez de ch., 2ch., pas d'animaux, libre, sem., quinz. ou mois, si pas sérieux s'abstenir. 0475-36.13.11. (V46643)
Banneux, chambre à l. à pers. valide de + de 50ans, long terme, ambiance familiale assurée, pas d'animaux. 04-360.81.05. (V46629)
Coxyde, appart. mod., 50m centre, 2ch., 4-6p., parf. ég., sdb., wc, cuis., lv., tv, balc., asc., pl. vél., w-e, sem., qz., mois. 0495-57.83.14. (V46442)
Lacs de l'Eau-d'Heure, gîte rural de rêve, 3 épis, jusq. 9p., 3ch., 2sdb., cuis. sup. ég., f.o., idéal rando, vélo, sp. nautiq., équit., pétanq./place. 0477-79.67.71 - www.giteiteilleul.be (V46660)
La Gleize, chalet-studio, jard., pièce de rang., alt. 400m, très belle vue, endr. calme, 1 ou 2p., loc. /sem., de sept. à oct. inclus, pas d'animaux. 080-78.57.47. (V46009)
Westende-Bad, lux. appart. 2ch., tt.conf., 4-5p., au calme, prox. centre et mer, belle vue, balcon pl. sud, w-e., sem. ou qz. 0479-53.55.67. (V45703)
Longfaye, calme, hameau Htes Fagnes, nb. prom., vélo, vtt, ski, anc. ferme, gîtes ruraux 3 épis, clairs spac. 1-2 ou 3ch. - henri.fagnoule@skynet.be - http://loger.skynetblogs.be - 080-33.97.19 (V46568)
Détente en Ardenne/Bohan, ch. d'hôtes, 80 EUR., 2n. + déj., 2p., loue gîte 8p. 061-41.40.17 - http://lattergaherisson.skyrock.com (V45612)
Lacs de l'Eau d'Heure, mais. de vac. à la campagne, jusq' à 7p., véranda, liv., 2 salons, cuis.ég., f.o., 3ch., gde. sdb., tr. grd. jard., vue magnif., idéal repos et rando. 0477-79.67.71. (V46662)
La Panne, apt. 4p., à 50m de la mer, au centre, tv, asc., terr., libre ap. du 1/10, à pd. de 170 EUR/sem. 0477-82.37.13. (V46656)
Blankenberge digue mer, Pier. à l. apt. 2ch., tt. conf., 3è ét., mag. et park. à prox. 0476-77.88.29. (V46609)
Westende centre, coin digue, raviss. apt., réservez déjà oct., Touss., Noël et Nouv.-an, sem. ou plus, tt.conf., facilit. accès handic., pt. animal bienvenu. 0478-42.71.13 - 071-36.69.56. (V46628)
Westende, à l., très beau studio mod., coin digue, vue mer, 2è ét., 4p., 1ch. sép., tv., tt. conf., asc., libre: oct., Toussaint, Noël, Nouv.-an et svts - 0478-72.07.05 - 071-34.26.67. (V46657)



Villégiature (France)

Promo Dordogne, sept. 500 EUR./sem., moulin de charme, 6/10p., ttc., 4ch., 2 sdb, jard., terr., ruiss., bbq, ping, lac et pisc. proche, rando, vtt... photos. 02-384.72.09 - 0498-42.98.41. (V46555)
C. d'Azur, Roquebrune (Carnolès), studio, nv.div. lit+pte. ch., terr. sud, pk, tv, l-l, l-v, mo., cuis.sép., chffc., oct. à mai, qz., mois, 0039-3382828048 - infos/mail: le.gazzera@gem.it (V46649)
Gerardmer, à l. sem., w-e., appart. 6-8p., tt. conf., vue sup. sur lac, grand calme, prox. prom. 071-51.76.78 - 0474-26.50.83. (V45993)
Vosges, La Bresse, 13km de Gérardmer, apt., 2/4p., liv., coin cuis., 1ch. + coin mont., 2 lits sup., park. priv., tb. vue, loc. tte sais., sem., w-e. 063-67.78.11 - www.chalet23.izihost.com (V46644)
Normandie Calvados, 50m plage, mais. 4/5p., jard. clos, bbq, cuis. ég., lv., m.o., liv. av. chemin, 2ch., sdb., tt. conf., à l. sept.-oct., prix int. 04-226.41.54 - 0495-55.71.98 apr. 20h. (V46645)
Roquebrune, Cap-Martin, Menton, à l. ttes périodes, studio tt. conf., S.O, grde terr., belle vue montagne, bord de mer, tv, m.o., photos disp. 085-84.14.30. (V46575)
Les 2 Alpes, appart. 4 à 6p., bien exposé, tt. conf., prix inter., alt. 1650-3600 - 0498-29.44.19 - www.location-2alpes.com - (V46635)
Uzes-Gard, mais., 4/6p., ds rés. + pisc., libre sept. oct. 0496-12.06.46 - www.bastide56uzes.net (V46545)
Eté 2012, Provence-Verdon, villas et gîtes avec piscines - www.immodere.com/varcamdobb.php - 0033-682.40.88.78. (V46616)
Côte d'Opale, Merlimont plage, apt., 2ch., sdb., liv., terr., sup. équip., gar., rdc., repos garanti. 0478-27.49.77. (V46563)
Cannes, à 1km de la Croisette, appart. à l., idéal pour congrès, festival ou villégiature séniors, détails sur: http://web.me.com/jonn50 (V46620)
Provence, Verdon, villa 5pers., studio 3pers. - http://picasaweb.google.com/lesavresses - 081-21.61.85 (V45570)
Côte d'Azur, villa 6 p., gr.conf., cuis.ég., grde. terr. plein sud avec 47m privé de bord de mer, 1.000 EUR/qz., été 2.000 EUR/qz. 081-65.50.11. (V46257)

Var, Carcès, agr. villa, pl-pied, à 500m du village, 2ch., tt. conf., jard., terr. avec bbq, gar., calme, pl. sud, libre octobre et Toussaint, 230E/sem., 700E/mois complet. 0485/25.09.19. (V46633)
Golfe St-Tropez/Ste. Maxime, à l. tte. année, villa 2ch., 4-5p., ds.rés.priv., t.t.c., clim., tv, Internet, l-v, l-l, pk.pr., jard., 2terr. sud, pisc., 400 et 1000E/sem. svt.pér. 0475-470213 (V46640)

Villégiature (Autres pays)

Tenerife, playa des Duque, villa, 6p., 3ch., 2 pisc., belle terr., endr. calme, pr couple ou fam., beau temps permanent, 10j/900 EUR., 2 sem/ 1.000 EUR., 1mois/1600 EUR. 0475-41.17.74. (V46577)
Vacances à petit prix, en famille, Igea Marina "Rimini", hot. Mimosa en all esc. a/p. de 399 EUR/sem., p. doc., rens. et réserv. 061-41.40.17 dès 17h. (V45701)
Almunecar + Benidorm, appart. vue mer, 1ch., tv, sdb, l-l, liv. terr. sud, m-o., 399E/m. + chges, 07-08/2012: 899E/m., 650E/qz., 1 chien adm., pisc., park. 02-657.40.86 - 0477-59.47.33. (V46597)
Al. pr vac. et +, agréable apt. neuf, meublé, à Tanger/Maroc, entre Méditerr. et Atlantique, 3 chambres, salon, cuisine, sdb, 600 EUR/sem., 950 EUR./qz. 0483-41.86.06 - 0478-45.95.48. (V46548)
Italie, Ombrie, belle rég. riche en patrimoine hist., profitez d'l' mais. de vac. avec pisc., end. calme, vue impren., en sept. réduct. 25% - 0495-59.19.18 - 087-78.42.21. - www.lepiatte.com (V46637)
Suisse Valais, beaux apt. 6p., grd. confort, cuis. ég., vue imprenable, grde. terr. plein sud, alt. 1400m, 800 EUR/qz. 081-65.50.11. (V46258)
Majorque, St-Ponsa, à l., apt. rdc., 2ch., 2 sdb., terr., jard., park., mer à 200m., zon. calme, tt. faç. 085-23.09.44. (V46646)
Unique ! Suisse Valais, Ovronnaz, prix tr.doux/sem. ttc., spl. apt. 2-6p., lux.ég., tr. ensol., imm. terr. sud, vue sup., ski prox.pist., 3 pisc. therm. chaudes, doc+photos. 02-653.35.25. (V45572)
Petit prix, maxi ambiance, en famille à la montagne en gîte, Grimentz 1650, balade organisée jour, pens. compl.: 345E, enfnts.:195E. 086-36.65.66. (V46490)

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 Wetzembek-Oppem.

RÉDACTRICE EN CHEF : Catherine Daloze ☎ 02-246 46 29 - E-mail : catherine.daloz@mc.be

SECRETARIAT DE RÉDACTION - JOURNALISTES :
Joëlle Delvaux ☎ 02-246 46 24 - E-mail : joelle.delvaux@mc.be
Philippe Lamotte ☎ 02-246 57 51 - E-mail : philippe.lamotte@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^{ers} et 3^{èmes} 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)

YOUR CAREER

Prendre soin des autres, c'est aussi soigner votre carrière

Chaque jour, la Mutualité chrétienne offre à ses membres des services de qualité et une expertise reconnue en matière de gestion des soins de santé. Elle construit, réinvente et défend une politique de santé qui garantit à tous l'accès à des soins de qualité. La force qui l'anime, ce sont ses 4,5 millions d'affiliés. Mais aussi ses 5500 collaborateurs. Ils développent leurs compétences dans une ambiance ouverte et positive et donnent le meilleur d'eux-mêmes. Leurs défis sont quotidiens. En prenant soin des autres, ils soignent également leur carrière.

L'ALLIANCE NATIONALE DES MUTUALITÉS CHRÉTIENNES À BRUXELLES RECRUTE (H/F):

- > un business analyste
- > un coordinateur de projets de formation
- > des collaborateurs et managers IT
- > un conseiller hospitalier pour la FNAMS

Pour toutes ces fonctions, nous offrons un contrat à durée indéterminée avec période d'essai ainsi qu'une rémunération attractive assortie d'avantages extralégaux.

Envoyez votre CV et lettre de motivation le plus rapidement possible via le site Internet: www.mcjobs.be



Vous trouverez la liste complète de nos offres d'emploi sur www.mcjobs.be

AIDE & SOINS À DOMICILE LIÈGE-HUY-WAREMME RECRUTE (H/F):

- > un directeur

CDI - engagement immédiat.

Plus de détails sur www.mcjobs.be

Envoyez votre candidature dûment motivée avec CV pour le 23 septembre à Jean Pierre Mailleux, administrateur délégué, ASD Liège-Huy-Waremme, pl. du XX août 38 - 4000 Liège ou jobs.liege@mc.be

Envoyez votre candidature à ASD Brabant Wallon, chée. de Namur 52 c - 1400 Nivelles ou nadine.vanhecke@fasd.be

AIDE & SOINS À DOMICILE DE BRUXELLES RECHERCHE (H/F):

- > un directeur

engagement immédiat.

Plus de détails sur www.mcjobs.be

AIDE & SOINS À DOMICILE BRABANT WALLON ENGAGE (H/F):

- > des infirmiers gradués ou brevetés

pour les centres de Braine l'Alleud-Nivelles-Ottignies - entrée immédiate - contrats divers, de préférence à temps partiel - voiture de service, chèques repas, GSM, téléphone fax - barème hospitalier et sursalaire pour horaire inconfortable - assurance groupe, assurance accident vie privée - formation continue.

Rens.: 067/89.39.51 ou 0497/28.17.72, Nadine Van Hecke.

AIDE & SOINS À DOMICILE DE MONS BORINAGE RECHERCHE (H/F):

- > un responsable département soins infirmiers - infirmier-chef

CDI - temps plein - entrée immédiate.

Fonction : encadrer, motiver, animer et coacher une équipe - organiser le travail et participer au rôle de garde - garant de la continuité et de la qualité des soins - travailler au sein de l'équipe pluridisciplinaire interne et externe des professionnels intervenants à domicile - participer à la réflexion stratégique pour le développement de l'asbl.

Profil : un graduat/baccalauréat en soins infirmiers - une formation complémentaire en gestion est un atout supplémentaire.

Offres : avantages extra-légaux: voiture de service, chèques-repas, assurance groupe, formation continue...

Envoyez votre candidature avec CV et une lettre de motivation à Marie-Sophie Herman, rue des Canoniers 1 - 7000 Mons ou mariesophie.herman@fasd.be

LE SERVICE INFORMATIQUE DU SECRETARIAT NATIONAL DE LA CSC À SCHAERBEEK ENGAGE (H/F):

- > des analystes-programmeurs .NET
- > des analystes fonctionnels

Plus de détails sur www.csc-en-ligne.be - rubrique "Actualité".

LA CSC LIÈGE-HUY-WAREMME RECRUTE (H/F):

- > un permanent interprofessionnel responsable du service Presse et Communication de la Fédération.

Plus de détails sur www.csc-lg-h-w-en-ligne.be Envoyez votre candidature pour le 16 septembre au plus tard à Jean-Marc Namotte, Secrétaire Fédéral, CSC Liège-Huy-Waremme, bld. Saucy 10 - 4020 Liège.

LA CSC MONS-LA LOUVIÈRE RECRUTE (H/F):

- > un permanent propagandiste interprofessionnel

Fonction : animation et développement de l'action syndicale.

Profil : intérêt pour le monde du travail et de l'entreprise - connaissance des matières socio-économiques - capacités de lecture, de synthèse et de rédaction - gestion administrative - gérer des projets et mener des campagnes d'information, de communication - qualité d'animateur - esprit d'équipe et créativité - une connaissance de base en législation sociale et une expérience dans une organisation de jeunesse, sociale ou d'éducation permanente sont des atouts - adhérer, connaître les valeurs de la CSC et du MOC - disponible en soirée et w-e - permis de conduire B - connaissance des logiciels les plus utilisés - connaissance de la deuxième langue nationale et de l'anglais est un atout.

Envoyez votre candidature avant le 16 septembre à Jean-Marc Urbain, Secrétaire Fédéral CSC, rue Claude de Bettignies 10-12 - 7000 Mons ou larrigo@acv-csc.be L'épreuve écrite aura lieu le 30 septembre au siège de la fédération.

LE CHU DE MONT-GODINNE RECRUTE POUR ENTRÉE IMMÉDIATE (H/F):

- > un analyste programmeur CDI - temps plein.
- > un infirmier titré SISU CDI - temps plein ou temps partiel.

Plus de détails sur www.chumontgodinne.be Envoyez votre candidature avec CV avant le 15 septembre à Thierry Godet, directeur RH., av. Dr. G. Thérasse 1 - 5530 Yvoir.

LA CLINIQUE SAINT-LUC À BOUGE RECRUTE (H/F):

- > un infirmier chef à l'hôpital de jour médical

CDI - temps plein ou temps partiel - entrée immédiate.

- > des bacheliers en soins infirmiers ou infirmiers brevetés
- > des infirmiers au bloc opératoire
- > des infirmiers spécialisés en sianu

Plus de détails sur www.slbo.be Envoyez votre candidature avec CV à ressources.humaines@slbo.be ou Clinique Saint-Luc, RH., rue Saint Luc 8 - 5004 Bouge.

L'ASBL PETITES SOEURS DES PAUVRES, "HOME SAINT-JOSEPH" RECRUTE (H/F):

- > un ouvrier polyvalent jardin / maintenance...

Envoyez votre lettre de motivation avec CV à "Home Saint-Joseph", Direction, chée. de Namur 2 A - 6061 Montignies-sur-Sambre.

L'ASBL "HAUT-REGARD", SERVICE RÉSIDENTIEL ET ACCUEIL DE JOUR POUR PERSONNES HANDICAPÉES MENTALES ADULTES (LÉGER À MODÉRÉ) À WAREMME ENGAGE (H/F):

- > un directeur

CDI - temps plein - entrée le 1^{er} octobre

Fonction : animer et développer les projets pédagogiques - diriger et animer l'équipe éducative - gestion journalière administrative et financière - assurer et développer les relations avec l'extérieur - rechercher des fonds.

Profil : diplôme niveau universitaire ou équivalent - expérience professionnelle dans le domaine du handicap mental - sens des responsabilités, de l'organisation - esprit d'initiative, créativité et capacité à diriger et animer l'équipe éducative - disponibilité - maîtrise de l'outil informatique.

Envoyez votre candidature avec CV et lettre de motivation manuscrite pour le 30 septembre à Dominique Hubert, administratrice-déléguée, rue des Awirs 208 - 4400 Awirs ou pilouawirs@hotmail.com

LIRE ET ÉCRIRE EN WALLONIE ENGAGE (H/F):

- > un assistant administratif et financier

temps-plein - CDI - échelon 4.1 CP 329.02.

Plus de détails sur <http://wallonie.lire-et-ecrire.be> Envoyez votre candidature pour le 9 septembre à Mme. Lulling, Directrice, rue Saint-Nicolas 2 - 5000 Namur ou coordination.wallonne@lire-et-ecrire.be

LE CENTRE HOSPITALIER DE WALLONIE PICARDIE ASBL À TOURNAI RECHERCHE (H/F):

- > des informaticiens
- > un expert application métier
- > un agent de support et projets systèmes
- > un gestionnaire de la demande et de la relation métier

Plus de détails sur : www.chwapi.be Envoyez votre candidature à Vinciane Sente, Directrice des RH., av Delmée 9 - 7500 Tournai ou vinciane.sente@chwapi.be

L'ASBL "LE ROUVEROY", SERVICE RÉSIDENTIEL POUR ADULTES (HANDICAP MENTAL) RECHERCHE (H/F):

- > un infirmier

CDI - 38h/sem. du lundi au vendredi.

Profil : bachelier ou bachelier spécialisé en santé mentale et psychiatrie.

Plus de détails sur : www.fnams.be/emploi Envoyez votre candidature avec lettre de motivation et CV à Thérèse Trotti, Directrice "Le Rouveroy" rue Roi Albert 40 - 7120 Rouveroy ou t.trotti@lerouveroy.be

Offres de service

TÉLÉ-ACCUEIL BRUXELLES RECHERCHE (H/F):

- > des bénévoles

pour écouter par téléphone et par "Chat" toute personne en difficulté sur le plan moral, social ou psychologique et qui souhaite en parler dans l'anonymat et la confidentialité. Une formation à l'écoute et un encadrement professionnel sont assurés.

Renseignements: 02/538.49.21, secrétariat.

TÉLÉ-ACCUEIL LIÈGE RECHERCHE (H/F):

- > des bénévoles

pour écouter par téléphone toute personne en difficulté sur le plan moral, social ou psychologique et qui souhaite en parler dans l'anonymat et la confidentialité. Une formation à l'écoute préalable est organisée cet automne.

Renseignements: 04/342.77.78 ou : www.tele-accueil-liege.be

//Domaine de Nivezé//

Nature, bien-être, gastrono-

Le Domaine de Nivezé à Spa, maison de convalescence et de vacances de la Mutualité chrétienne, entièrement équipé pour les personnes à mobilité réduite, vous propose :

Semaine promotion d'automne, du 30 septembre au 7 octobre

Le repos et le calme dans le parc du domaine.

- > Sept nuitées en pension complète, apéritif de bienvenue.

Prix : 330 EUR pour les membres MC - 400 EUR pour les non-membres.

Semaine champignons, du 30 septembre au 7 octobre

Découverte de tous les mystères des champignons.

- > Sept nuitées en pension complète, apéritif d'accueil et de départ.
- > Présentation : la passion pour le monde fongique et conférence par Philippe Gason sur "la découverte des champignons sauvages comestibles".
- > Promenade guidée et cueillette des champignons, plus atelier cuisine.
- > Cueillette des plantes sauvages et atelier de cuisine "les saveurs des plantes".
- > Une entrée aux fabuleux "Thermes de Spa".
- > Un repas festif le jeudi soir sur le thème des champignons.

Prix : 495 EUR pour les membres de la MC - 590 EUR pour les non-membres.



Week-end gastronomique spécial vins, du 14 au 16 octobre

- > Deux nuitées en pension complète, apéritif d'accueil.
- > Un apéritif et un repas gastronomique le samedi soir (vin compris).
- > Une entrée aux fabuleux "Thermes de Spa".
- > Visite libre de la ville de Spa et de son "Marché aux Pucés".

Prix : 205 EUR pour les membres MC - 245 EUR pour les non-membres.



>> Retrouvez toutes les promotions sur www.niveze.be (événements spéciaux).

Infos et réservation : 087/79.03.13 ou 087/79.00.00 - promo@niveze.be • Adresse : Domaine de Nivezé - Route du Tonnelet 76 - 4900 Spa.

//Intersoc Family//

Fêtez Halloween à la Côte d'Opale

Pour la semaine des congés de la Toussaint, Intersoc vous propose des vacances familiales à Merlimont, en collaboration avec Vacanciel.

Du 29 octobre au 5 novembre

L'hébergement vous est proposé en bungalow pour 6 personnes (type T2).

Le bungalow est équipé d'une salle de séjour avec coin cuisine, de deux chambres dont l'une pour 2 pers (1x2) et l'autre pour 4 personnes (2 lits superposés + 1 lit d'une personne + 1 lit gigogne), d'une salle de bains avec WC. Chauffage, téléphone et mobilier de jardin. L'animation est assurée par des animateurs Vacanciel.

Prix de la location : 322 EUR.



>> Pour de plus amples informations, contactez notre service clientèle au 070/233.898 de 8h à 18h (le samedi jusqu'à 13h) ou surfez sur www.intersoc.be

Cinéma

Melancholia, le "No future" de Lars von Trier

Un mariage qui tourne court en quelques heures, une planète qui menace d'exploser. Telle est la trame du dernier film de Lars von Trier, chef d'œuvre de lumière et de noirceur.

Il serait dommage de ne retenir de "Melancholia" que la pitoyable prestation de son réalisateur, se disant "nazi" devant un parterre de journalistes ébahis lors du dernier festival de Cannes. A la lecture complète de ses propos de mai dernier, on réalise pourtant que le Danois s'est moins livré à un quelconque aveu de sympathie pour le régime hitlérien qu'à une stupide provocation ou, plus probablement, à un salmigondis d'affirmations vagues, reflet d'une forme de confusion mentale ou à tout le moins d'inconscience. Cet épisode lamentable ne devrait pas faire oublier le choc provoqué chez le spectateur par ce petit chef d'œuvre d'esthétisme, invitant à la réflexion sur la comédie et la fragilité humaines. Melancholia est d'abord l'histoire

d'un mariage qui tourne mal. Michael et Justine (Kirsten Dunst, prix d'interprétation féminine à Cannes 2011) unissent leur destin. Les mariés sont beaux et radieux. Malgré l'embourgeoisement de leur limousine dans un sentier de campagne avant de rejoindre les invités, la fête s'annonce somptueuse. Mais quelque chose ne tourne pas rond. Frôlant les corps et les visages de cette assemblée très chic, la caméra s'attarde sur un froncement de sourcil, un regard oblique, un sourire qui se crispe, une allusion mystérieuse, une parole à double sens... A peine perceptibles, ces détails créent le malaise chez le spectateur, déjà prévenu par un prologue hors normes qu'il ne sera pas laissé au repos bien longtemps. Ils accouchent ensuite d'une tragédie où se mêlent éthylisme, règlements de comptes, lâche-

tés parentales et personnalités caractérielles. Pas une seule fausse note des comédiens dans cette descente aux enfers où apparaît l'autre explication de ce mariage pulvérisé sur fond de bassesse humaine: la maladie de la mariée.

La deuxième partie du film peut alors s'entamer. Le gâchis de la fête nuptiale sert de tremplin à la mise en scène d'une autre forme de perte absolue: l'apocalypse. Celle-ci prend la forme d'une rencontre inexorable entre la Terre et une mystérieuse planète qui semble ne pas pouvoir l'éviter. Face aux signaux de la catastrophe imminente, Justine, sa sœur



Claire (interprétée par Charlotte Gainsbourg) et son beau-frère (Kiefer Sutherland) s'attachent comme ils peuvent à la vie, nient l'inévitable ou s'apprêtent au pire. Le film est glaçant, car il emmène le spectateur au bord du gouffre de la dépression vé-

cue par Justine, sa protagoniste principale. Glaçant, aussi, car il invite à s'interroger sur la lucidité dont seraient pourvus, peut-être, les grands mélancoliques face à l'inexorable. Une arme à double tranchant.

>> Melancholia - de Lars von Trier - avec Kirsten Dunst, Charlotte Gainsbourg, Charlotte Rampling, John Hurt, Kiefer Sutherland - 2 h 10 min.

Lectures

Petite reine de Saba

"La petite reine de Saba - chronique des lointains" s'ouvre à l'heure de rien, celle où tout est calme et en devenir. L'heure des promesses pour une petite fille dont cet ouvrage est le récit de vie.

Maïmouna - Désir - est née des amours taboues entre une jeune comorienne et un pêcheur indien, dans les Comores, archipel volcanique ancré entre le Mozambique et Madagascar. Des parents qui ne l'accompagneront pas plus loin, puisqu'ils disparaissent tous deux. Ils lui laissent pourtant ce qui va guider son existence : son métissage. Etre noir, être blanc ? Que cela signifie-t-il pour elle, vivant dans son île ? Pourquoi ses familles - celle de son père, de sa mère et sa famille de cœur - se sentent-elles si différentes ? Qu'emporte-t-elle de son île et de ses coutumes lorsqu'elle décide de traverser le cordon d'eau pour rejoindre un pays dont les rigueurs pluvieuses l'impressionnent, la Belgique ?

Rose Nollevaux est namuroise, comédienne, pédagogue et écrivain. Elle propose ici un roman dont les personnages sont fictifs, mais sous la forme éclairée de la chronique. Les lieux, les ambiances, les faits historiques sont avérés. C'est sensuel dans les Comores, avec les grands mariages en août chantant, les plats épicés, les traditions musulmanes et "les bons djinns protecteurs". C'est criant de précision avec la gare du Nord, la chaussée d'Haecht, le parc Josaphat et le fameux tram 25, lorsque Maï décide de changer son destin et de rejoindre son amie religieuse à Bruxelles.

Maï, devenue jeune femme, a son île dans la peau, et projette de la rejoindre, forte de ce qu'elle a appris et découvert d'elle-même. "Ami de la page écrite", comme aime à nous interpeller l'auteure, Maï pourra-t-elle réaliser ce voyage ? Un livre généreux et interpellant.

// ANNE HUBINON

>> Petite reine de Saba - Rose Nollevaux - édition Memory Press - 2010 - 17 EUR.

Kosaburo 1945

Ecrire un premier livre, c'est "presque" donner naissance à un enfant. Il y a une délivrance. Nicole Roland, auteure namuroise et lauréate du prix Première 2011 avec "Kosaburo 1945", a jeté les ponts entre ces deux naissances.

Sous les traits de son héroïne, Mitsuko, elle a caché Hélène, sa fille défunte. Une façon de lui raconter encore une histoire, de retrouver un espace, hors du temps, où elles peuvent être ensemble.

Dans le Japon des années 40, de jeunes universitaires sont embrigadés par la propagande inspirée du code des Samouraïs. L'élite est ainsi sacrifiée pour l'honneur du pays et celui de son Empereur. Ils fracassent leur jeunesse et leur avenir pour intégrer les camps d'entraînement des kamikazes. Mitsuko, elle, va se faire passer pour son frère déserteur, et suivre clandestinement son amour de jeunesse, Kosaburo. Elle devra y faire preuve d'abnégation et de bravoure, taire son identité et ses sentiments amoureux.

Cette histoire devrait nous mener dans la fureur et le sang. La mort, présente à chaque page comme un appel que ces jeunes ne peuvent refuser d'entendre, doit être apprivoisée et accueillie. Espérée même au nom de l'honneur. Pourtant, Nicole Roland parvient à rendre le récit doux et poignant, sincère et délicat, raffiné même. Avec une grande délicatesse et un art consommé de la poésie, elle nous offre un petit bijou empreint de solennité japonaise.

// ANNE HUBINON

>> Kosaburo 1945 - Nicole Roland - Actes Sud - 2011 - 17,20 EUR.



Habemus papam

Rome. Place Saint Pierre. Le protodiacre s'avance sur le balcon de la loge des Bénédiction. Il s'apprête à dévoiler le nom du nouveau Pape. Mais derrière lui, l'élu pousse un grand cri de désespoir.

Réunis en conclave, à l'abri des influences du monde, les cardinaux procèdent à l'élection du prochain pape, chacun d'entre eux priant Dieu de ne pas être élu. Au fil des votes apparaît un candidat inattendu, le cardinal Melville (incarné par l'étonnant Michel Piccoli)... qui hésite puis refuse d'endosser la fonction papale. En imaginant ce scénario inattendu, Nanni Moretti, le réalisateur du film "Habemus papam", introduit un peu d'humanité dans l'enceinte du Vatican. Il n'est pas question ici de basses intrigues, mais de la dépression d'un homme placé devant une tâche immense qui s'interroge sur sa capacité d'être à la hauteur de celle-ci.

Ce qui se passe alors au Vatican n'est pas ordinaire. Un psychiatre (incarné par Nanni Moretti), exceptionnellement autorisé à entrer en grand secret dans ce lieu fermé qu'est un Conclave, tente de guérir le cardinal Melville. Mais rien n'y fait. Il faut dire que l'échange, qui se passe devant les cardinaux, manque d'intimité. Michel Piccoli, complètement perdu dans ses doutes, s'échappe et s'offre incognito une ballade de trois jours dans les rues de Rome. Au contact des joies et des peines de la vie quotidienne de la population romaine, il revit des émotions perdues, du temps où il était acteur de théâtre, reconstruit sa personnalité et consolide son choix personnel. Bien sûr, rien de tout ceci ne doit filtrer à l'intérieur comme à l'extérieur. Le service communication du Vatican fait du zèle. Il doit faire croire aux cardinaux comme aux chrétiens qui attendent le nom du nouveau Pape que celui-ci, fatigué, se repose dans ses appartements.

Avec son talent, charmeur et moqueur "à l'italienne", Nanni Moretti a choisi la critique par la comédie. Les cardinaux, le plus souvent âgés, contraints de prolonger leur séjour romain, tuent le temps en comparant les effets de leurs somnifères, en

jouant aux cartes ou en participant à un étonnant

tournoi de volley-ball... Nanni Moretti décrit, sans méchanceté aucune et même avec une certaine tendresse, ces vieux cardinaux désemparés par le refus persistant du cardinal Melville d'endosser la responsabilité suprême de l'Eglise. Ces hommes de Dieu sont avant tout des hommes.

Le film, présenté au dernier festival de Cannes, a, dit-on, fait rire et sourire les festivaliers. Mais est-on seulement dans la comédie lorsque Moretti met en scène le refus d'un pape de prendre ses responsabilités ? Faut-il y voir comme un appel à l'Eglise-institution à sortir d'un certain enfermement et à faire preuve d'un peu

plus d'humilité devant le monde moderne ? Peut-être. Le réalisateur se défend cependant d'avoir voulu entreprendre une critique de l'Eglise actuelle. Il en appelle à la psychanalyse pour tenter de sortir le futur pape de sa crise d'angoisse. Mais la question est-elle seulement d'ordre psychologique ? Une seule petite phrase du cardinal, dans le film, fait allusion à l'état actuel de l'Eglise catholique : "... Depuis un certain temps, notre Eglise a quelques difficultés à comprendre les choses. Nous avons eu peur d'admettre nos fautes".

// CHRISTIAN VAN ROMPAEY

>> Habemus papam - de Nanni Moretti - avec Michel Piccoli, Nanni Moretti, Magherita Buy... - 1h44min.

De la fiction à la réalité

Devenir pape? Oui, mais en tremblant!

"Une grande tempête est sur moi" déclarait le cardinal Luciani à peine élu le 26 août 1978, sous le nom de Jean-Paul I^{er}. "Ça serait un cauchemar... Personne ne fait campagne pour ça" déclarait, à la fin du mois de juin dernier, le cardinal Ouellet (Québec), papabile à la mort de Jean-Paul II (et encore aujourd'hui).

Le 19 avril 2005, après avoir accepté son élection, Benoît XVI se dirige vers une petite pièce attenante à la chapelle Sixtine, dite "la chambre des larmes". Là, le Pape se recueille, se laisse aller à ses émotions. Il prend conscience de l'immensité de la tâche qui l'attend. Le cardinal Ratzinger, comme les autres cardinaux, avait pourtant prié pour ne pas être élu. Il dira à des compatriotes : "Quand lentement, le déroulement du scrutin m'a fait comprendre que la guillotine s'approchait, j'ai demandé au Seigneur de m'épargner ce sort..."

Il n'empêche : l'élection d'un pape ne tient pas du hasard. Condamnés au silence absolu dès le début du Conclave, les cardinaux s'informent et "mûrissent" leur choix avant son ouverture officielle.

Quel homme et surtout quel programme soutenir ? Réformer la Curie. Accorder plus de responsabilité aux femmes. Comment affronter le scandale des prêtres pédophiles ? Faut-il un pape moins autoritaire qui encouragerait le dialogue dans l'Eglise ? Comment avancer dans la réconciliation des églises ? Quel rapport au monde moderne... ?

Les tendances s'opposent et les rapports de force existent bel et bien. Mais les cardinaux ont tendance, au fur et mesure des tours de scrutin, à se ranger derrière le candidat donné comme étant le mieux placé, constatent les historiens, préférant le consensus à l'affrontement.

//CVR

Un cap et des horizons

Depuis le début de l'année, on sent la nervosité et les tensions monter ; que ce soit sur le terrain du climat, des marchés financiers, de l'économie, de l'environnement, des bourses ou des populations. L'inquiétude et l'incertitude quant à l'avenir se communiquent. La perte de confiance se marque par un taux d'épargne élevé. Où va-t-on ? Nous avons besoin d'un cap et d'horizons.

L'année 2011 restera certainement dans toutes les mémoires : des catastrophes naturelles meurtrières, une crise financière mondiale, des Etats au bord de la faillite, une famine d'une ampleur sans précédent, le soulèvement de populations et le renversement de dictateurs, des émeutes et des mouvements de contestation, d'indignation et ... une crise gouvernementale qui n'en finit pas. Face à tous ces événements il y a de quoi être déboussolé. Les analystes et les politiques nous disent qu'il faut agir, que le temps presse, on nous annonce des scénarios catastrophe. Mais quels remèdes, pour quelle guérison ? N'est-ce pas le moment de mettre en question la course à la croissance et à la compétition ? De prendre des orientations pour un autre modèle de développement, d'abord humain.

Le remède classique : plus de croissance, de quoi ?

Notre modèle de développement basé sur la croissance, le marché et la compétition augmente les inégalités partout. Il pousse à l'exploitation sans vergogne de la nature et des hommes. D'un côté quelques "happy few", de l'autre des pauvres, des opprimés, des exclus qui s'indignent et se mobilisent. Car les catastrophes naturelles et les crises économiques atteignent les hommes et les femmes d'une manière inégale. Et lorsque la croissance ralentit, les écarts s'aggravent encore ; il n'y a jamais eu autant de milliardaires et les bénéfices des multinationales ont encore augmenté, la pauvreté s'est étendue.

Pour en sortir, on nous dit qu'il faut relancer la croissance, donc la consommation, donc le pouvoir d'achat. Il faudrait ainsi moins taxer et faire des économies dans les dépenses sociales, alors... le bonheur serait au bout du chemin ! La formule paraît simple. Pourtant, elle a déjà été appliquée à plusieurs reprises. Et, à chaque fois, avec le même résultat : des inégalités sociales accrues et un risque de catastrophes écologiques majeurs qui se rapproche. Est-ce donc la seule voie de développement ?

Un projet de société avec des valeurs

De nombreuses études montrent que le bonheur et le développement humain de nos sociétés occidentales n'augmentent plus avec la richesse matérielle, que du contraire d'ail-

leurs dans certains pays. La croissance ne serait donc pas "la solution" pour notre prospérité ! La qualité de vie dépend de bien d'autres facteurs : l'environnement, la sécurité, la convivialité, les liens sociaux, la protection sociale... Tous ces éléments plus immatériels ne dépendent pas de la richesse en avoirs, mais de choix de société guidés par des valeurs telles que la solidarité, la redistribution des richesses, le partage du travail, la cohésion sociale, le respect de l'environnement et de la nature, l'intégration sociale. Une société qui se développe sur la base de ces valeurs ne va pas forcément croître en avoirs mais certainement en "être". Elle doit offrir à chacun des horizons permettant l'épanouissement de projets personnels.

Plaidoyer pour un projet politique ambitieux

Nous souhaitons tous que les partis politiques en viennent à s'entendre pour trouver un compromis communautaire et élaborer un programme socio-économique pour le pays. Mais régler des problèmes institutionnels et réduire le déficit de l'Etat ne forment pas vraiment un projet de société emballant. Au contraire, certains transferts de compétences, entre autres dans le domaine de la santé, vont entraîner de tels casse-têtes à résoudre qu'ils nous éloigneront des besoins des patients, qu'ils mobiliseront toute l'énergie, toute la créativité au détriment des enjeux et défis en soins de santé.

Au-delà du communautaire et du budgétaire, nous avons besoin d'un projet politique ambitieux avec un cap et des valeurs. Un projet qui inspire et ouvre des perspectives en termes de protection sociale, de services et structures collectifs, de tissu social, de développement durable, d'intégration sociale. Alors, nous pouvons avoir confiance dans l'avenir et, forts de ces valeurs, nous pouvons traverser le temps et les intempéries.

La réforme institutionnelle et les mesures d'économie ne vont pas nous faire rêver. Certes elles s'imposent, mais, pour traverser crises et incertitudes, nous plaidons pour un projet politique ambitieux basé sur des valeurs et centré sur le développement humain. La qualité de vie et la santé en sortiront gagnantes.

mer sans agresser, formation à la communication assertive".

Prix : 150 EUR.

Lieu : 11, rue Royale - 1000 BXL.

Rens. > 02/209.06.30 • www.volontariat.be

// Parcours fléchés

Les dimanches et jours fériés de 9 à 18h, l'ADEPS organise à Bruxelles et en Wallonie, des activités sportives comme la marche, le VTT, le jogging...

Rens. > 02/413.28.97 • www.adeps.be

ça se passe

// Sclérose en plaques

Les samedis 17 septembre et 1^{er} octobre, la Ligue belge de la sclérose en plaques organise des matinées sur "Emploi et sclérose en plaques". S'adresse aux personnes en activité professionnelle, en recherche d'emploi ou aux étudiants. Prix : 10 EUR/2 matinées.

Lieu : 6, rue des Linottes - 5100 Nannine.

Rens. > 081/40.15.55 • www.ms-sep.be

// Mindfulness

Le samedi 17 septembre à partir de 9h30, aura lieu un atelier découverte de la méditation pleine conscience (Mindfulness). Gérer les émotions et le stress...

Lieu : 9, rue de Baudet - 5030 Sauvenière.

Rens. > 0477/56.77.48 •

www.pleine-conscience.be

// Semaine du goût

Du 19 au 25 septembre, l'asbl Karikol propose "De la ferme à la table" : un programme de promenades gourmandes, ateliers culinaires, cours de jardinage, pique-nique...

Rens. > www.gouterbruxelles.be

// Café pluriconvictionnel

Le mardi 20 septembre de 19h30 à 21h30, aura lieu une rencontre sur le thème "La mort donne-t-elle un sens à ma vie ?"

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

Rens. > 064/44.31.19 •

www.cafetheo.canalblog.com

// Peur et liberté

Le mardi 20 septembre de 9 à 12h, Agir en chrétiens informés organise une conférence-débat du philosophe Michel Dupuis, intitulée "De la peur à la liberté". Prix : 8 EUR.

Lieu : Foyer culturel de Montignies-le-Tilleul.

Rens. > 071/43.44.86 - 0495/51.40.91.

// Déficience visuelle

Du 13 au 15 octobre l'asbl Ligue Braille organise le BrailleTech : salon des aides techniques pour personnes aveugles et malvoyantes.

Lieu : 57, rue d'Angleterre - 1060 Bruxelles.

Rens. > 02/533.32.11 • www.braille.be

Le mercredi 21 septembre de 10 à 17h, l'Œuvre nationale des aveugles organise une exposition des aides techniques et matériel adapté pour les personnes déficientes visuelles et les professionnels.

Lieu : Awiph, 21, rue de la Riveline, - 6061 Charleroi.

Rens. > 02/241.65.68 • www.ona.be

// Logement

Le jeudi 22 septembre à 20h, les Equipes populaires organisent un café citoyen autour de la difficulté pour les jeunes de se loger en Brabant wallon. "Tanguy veut s'envoler mais... pas facile de trouver son nid".

Lieu : Café Le Pèlerin, Square Gabriel Petit - 1400 Nivelles.

Rens. > 067/21.89.91.

// Fête champêtre

Le dimanche 25 septembre, l'asbl Accueil champêtre en Wallonie fête ses 10 ans : brunch de produits de terroir, visite guidée du monde agricole, jeu de piste, balades...

Lieu : 4, rue Hector Blondiau - 7070 Mignault.

Rens. > 081/62.74.58 • www.accueilchampetre.be

// Patrimoine religieux

Le dimanche 25 septembre, la Fondation églises ouvertes propose un circuit découverte du patrimoine religieux dans les coteaux de Chaudfontaine. En voiture ou à vélo. Prix : 6 EUR. Départ de 12 à 13h30 à la Basilique N.D. de Chèvremont - 4051 Vaux s/Chèvremont.

Rens. > 02/216.63.11 • www.eglisesouvertes.be

// Démence

Le jeudi 29 septembre, l'asbl Le bien vieillir organise une formation intitulée "Les troubles du comportement associés aux démences : l'agressivité verbale et physique". S'adresse aux professionnels d'institutions. Prix : 100 EUR.

Lieu : 17, place l'Illon - 5000 Namur.

Rens. > 081/65.87.00 • www.lebienvieillir.be

// Films de femmes

Du 29 septembre au 2 octobre, aura lieu le festival de films de femmes : "Elles tournent - Dames Draaien". Au programme : 45 films - documentaires ou fictions, grands classiques et perles cachées.

Lieu : Botanique, 236, rue Royale - 1210 BXL.

Rens. > 02/229.38.09 • www.ellestournent.be

// Bonheur

Le jeudi 29 septembre de 12 à 14h, l'Observatoire de la santé du Hainaut organise un midi de la santé sur le thème : "Peut-on apprendre à être heureux ?"

Lieu : Domaine du Bois d'Havré, 1 rue St-Antoine - 7021 Havré.

Rens. > 065/87.96.14 •

http://observatoiresante.hainaut.be

// Souffrances des aînés

Le vendredi 30 septembre à partir de 9h30, l'UCP - mouvement social des aînés - organise une journée sur le thème "Stress, dépression, suicide des aînés... parlons-en !"

Lieu : 44, bd Léopold II - 1080 BXL.

Rens. > 02/246.46.73 • www.ucp-asbl.be

// Deuil

Le vendredi 30 septembre à 20h15, l'Oxymore, cercle littéraire de Spa, reçoit Gabriel Ringlet pour une conférence sur la mort : pourquoi parler de la mort quand tout va bien ? Prix : 6 EUR.

Lieu : Centre culturel, 8, rue Servais - 4900 Spa.

Rens. > 087/26.74.13 • www.oxymore.be

// Education permanente

Le samedi 1^{er} octobre de 9h30 à 16h30, l'Institut supérieur de culture ouvrière organise un colloque intitulé "La formation d'adultes : un laboratoire pour l'action collective".

Lieu : Auditoires Socrate, place Cardinal Mercier - 1348 LLN.

Rens. > 02/246.38.41 • www.ciep.be

// Spina bifida

Les samedi 1^{er} octobre, 5 et 26 novembre de 9h30 à 12h30, l'association Spina Bifida organise des rencontres sur le thème : "Accompagner la vie intime, affective et sexuelle des jeunes et des adultes concernés par la spina bifida".

Lieu : 1, rue Jean Gilson - 5100 Jambes.

Rens. > 087/35.12.18 • www.asbbf.be

// Sans-abris

Les 6 et 7 octobre, le Relais social de Charleroi organise un colloque intitulé "Sortir du sans-abrisme".

Lieu : Site de Monceau Fontaine - 6031 Monceau-sur-Sambre.

Rens. > 071/50.67.31 •

www.relaisocialcharleroi.be

// Enjeux Nord-Sud

Du 8 octobre au 26 novembre, les samedis de 9 à 13h, le CETRI organise à Bruxelles une formation sur les "Nouveaux enjeux Nord-Sud dans la mondialisation - les clés pour comprendre". S'adresse au monde associatif, syndical, acteurs de la solidarité internationale... Prix : 160 EUR.

Rens. > 010/48.95.65 • www.cetri.be

// Projets culturels et sociaux

A partir du 3 octobre, tous les lundis, le CIEP organise à Namur, une formation "Bagic" - brevet d'aptitude à la coordination de projets d'organismes culturels et socio-culturels. S'adresse aux secteurs d'éducation permanente, jeunesse, extra scolaire...

Prix : 200 EUR/ par an.

Rens. > 02/246.38.41 • www.ciep.be

// Vieillesse

Le mardi 20 septembre de 9 à 13h, l'asbl Droits quotidiens organise à Liège une formation "Vieillesse de la population : quelques questions juridiques". Prix : 70 EUR.

// Communication assertive

Les 27 et 28 octobre et le 7 novembre, l'Association pour le volontariat organise une formation "S'affir-