

Santé dentaire T'as de belles dents, tu sais...

PAGE 7



© BSIP/REPORTERS

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



© Alain Le Ber/PHOTONONSTOP/IMAGEGLOBE

Alimentation

Des consommateurs alternatifs

Les groupes d'achats alimentaires défendent un autre projet de société. Le "hic" : ils brassent peu de mixité sociale. N'est-ce pas contradictoire ?

PAGE 9



© Michel Houet/BELPRESS

Conseils juridiques

L'avocat plus cher en 2014 ?

Depuis le 1^{er} janvier, les prestations des avocats sont soumises à la TVA de 21%. Tous les justiciables ne sont pas concernés de la même manière.

PAGE 2

Santé

Le jeûne, une privation bénéfique ?

Se priver d'aliments pour purifier son corps ou pour se soigner n'est pas une démarche anodine. Débats corsés autour du jeûne thérapeutique.

PAGE 6

Culture

La Boîte de jazz

Un club de jazz reconstitué à l'ancienne circule dans le pays. Une jubilation musicale et une plongée dans l'histoire américaine.

PAGE 13

Le Service pension vous informe

La garantie de revenus aux personnes âgées

Au 1^{er} janvier 2014, la Grapa, qui fait partie des dispositifs d'aide sociale, a subi d'importantes modifications.

La Garantie de revenu aux personnes âgées – Grapa – a été instaurée en 2001 pour apporter une aide financière aux personnes âgées de plus de 65 ans ayant un faible niveau de pension et/ou peu de revenus. Le droit à la Grapa ne se constitue pas en payant des cotisations sociales. Il découle de certaines conditions socio-économiques individuellement rencontrées. L'examen des ressources financières (toutes sources confondues) détermine le droit et le montant à octroyer.

Quelles conditions ?

> **L'âge.** Il faut avoir au moins 65 ans.

> **La nationalité.** Il faut être Belge, ressortissant de l'Union européenne, ressortissant d'un pays avec lequel la Belgique a conclu une convention bilatérale, réfugié reconnu, apatride reconnu, etc. De-

puis le 1^{er} janvier 2014, les ressortissants des pays qui ont signé la Charte sociale européenne peuvent également en bénéficier. Les "autres" personnes doivent remplir des conditions supplémentaires (avoir le statut de résident de longue durée ou une carrière d'au moins 312 jours équivalents temps plein).

> **La résidence.** Il faut avoir son lieu de résidence principale (effective et en permanence) en Belgique. Le bénéficiaire peut néanmoins séjourner à l'étranger maximum 29 jours par an. Sauf justification approuvée par l'Office national des pensions (ONP), le dépassement de cette période entraîne une suspension de la Grapa pour chaque mois au cours duquel le bénéficiaire ne réside pas en Belgique. Le gouvernement prévoit un renforcement du contrôle de cette condition.



Les seniors qui ont de faibles revenus peuvent bénéficier de la Grapa.

Quels montants ?

Il existe un taux de base et un taux majoré. Le taux de base est en principe appliqué aux demandeurs qui partagent leur résidence principale avec une ou plusieurs personnes. Au 1^{er} janvier 2014, le montant maximum s'élève à 674,46 euros par mois. Le taux majoré est, quant à lui, attribué en principe aux personnes vivant seules, avec un montant mensuel maximum de 1.011,70 euros.

L'examen des ressources

Une fois les conditions formelles remplies, l'ONP effectue l'examen des ressources financières, immobilières et d'autres types de biens. Par exemple, la pension est prise en considération dans le calcul mais à 90%. L'examen tient également compte des loyers perçus et aussi du produit de la vente des biens immobiliers au cours des dix dernières années précédant l'introduction de la demande.

Par contre, le calcul ne tient pas compte de certaines prestations et/ou rentes. Cette mesure s'appelle l'immunisation. Il existe des immunisations complètes (allocations familiales, prestations relevant du CPAS, par exemple) et partielles (revenu cadastral, cession de bien immobilier, par exemple). Le montant total des ressources est, en principe, divisé par le nombre de cohabitants. Si un ménage est composé de deux personnes, le montant des ressources est alors divisé en deux. Le gouvernement fédéral a apporté plusieurs modifications dans le sens de l'individualisation du droit et du soutien à la cohabitation intergénérationnelle (bénéficiaire vivant avec un parent âgé).

Faut-il introduire une demande ?

Si les droits à la pension légale (65 ans) sont en cours d'examen, les

droits à la Grapa sont examinés d'office par l'ONP. Dans le cas contraire, il faut introduire une demande auprès de l'administration communale ou à l'ONP. Attention d'informer immédiatement l'ONP de tout changement dans la situation familiale ou financière pour qu'il effectue la révision du droit. En cas d'oubli, les sanctions et récupérations peuvent être lourdes à supporter.

// SERVICE PENSION

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, envoyez un courriel au servicepension@mc.be ou surfez sur www.mc.be

Les accents d'une réforme

Par cette réforme, le gouvernement fédéral a souhaité renforcer à la fois la notion d'individualisation des droits et le contrôle de l'octroi de cette aide sociale, tout en simplifiant la procédure administrative.

Énéo, mouvement social des aînés, se réjouit de voir les montants de la Grapa régulièrement revalorisés. Mais ceux-ci n'ont pas encore atteint le niveau du seuil de pauvreté, fixé à 60% du revenu médian (environ 1.087 euros en 2013 pour une personne isolée). Énéo continue à réclamer que les autres montants, notamment ceux des pensions minimales, soient également revalorisés, de manière automatique et générale. La Grapa ne peut être considérée comme le seuil minimum à atteindre en pension mais seulement comme un des instruments de l'aide sociale.

// PH. ANDRIANNE ET K. NAITO

Conseils juridiques

L'avocat va-t-il coûter plus cher en 2014 ?

Depuis le 1^{er} janvier de cette année, les prestations des avocats sont soumises à la TVA de 21%. Les honoraires vont donc coûter 21% plus chers au client. Toutes les prestations sont-elles soumises à cette taxe ? Peut-on s'attendre à une augmentation plus générale du coût des prestations ? Les interventions dans le cadre de l'aide juridique sont-elles aussi visées par cette modification ?

Les honoraires constituent les revenus professionnels de l'avocat. Ils rémunèrent les services rendus :

- examen du dossier et de la situation juridique,
- représentation devant les cours et tribunaux,
- travail intellectuel,
- rédaction d'actes de procédure,
- consultations, recherches, préparation de réunion,
- travail administratif de gestion du dossier.

L'avocat, qu'il soit stagiaire, indépendant ou établi en société, doit désormais appliquer la TVA sur chacune de ses prestations. Les frais de secrétariat (dactylographie, photocopies, téléphone, fax, affranchissement...) sont également concernés.

A côté des honoraires, l'avocat refacture les frais de justice (appelés débours – lire "En français svp!") qu'il a exposés au nom du client. Ces montants ne sont pas considérés comme une prestation de l'avocat et ne sont donc pas pris en compte

pour l'application de la TVA. La distinction entre les honoraires et les frais avancés pour le client dans le cadre d'une procédure doit clairement apparaître sur la facture.

En principe, la TVA s'applique sur tout ce qui est facturé au client. Il existe néanmoins des exceptions. Certaines activités sont exemptées comme le règlement collectif de

dettes, la médiation familiale ou l'administration provisoire. L'avocat, administrateur, gérant ou liquidateur d'une société, n'est donc pas concerné.

Quelles répercussions sur le client ?

L'assujettissement à la TVA suppose pour l'avocat des opérations comptables plus complexes, plus nom-

breuses et plus fréquentes. Dès lors, il est probable que l'avocat répercute au client cette charge supplémentaire dans les frais de fonctionnement de son cabinet. Ce coût supplémentaire pourrait donc faire gonfler encore un peu plus la facture.

Cela étant, comme tout professionnel assujetti à la TVA, l'avocat peut à présent déduire celle-ci de ses frais. On peut espérer que le coût des opérations comptables soit en partie compensé par cet avantage.

L'aide juridique pas concernée

Si l'avocat intervient dans le cadre de l'aide juridique gratuite, ancienne-

ment appelée pro deo, ses prestations ne sont pas soumises à la TVA. Si le client est dans les conditions pour bénéficier de l'aide juridique gratuite, l'avocat ne peut donc rien lui réclamer.

Un devoir d'information

Les règles déontologiques imposent à l'avocat d'informer son client. Ainsi, il doit lui préciser la méthode qu'il utilisera pour calculer ses honoraires et frais, et lui fournir toutes les informations utiles sur les modalités d'application de la méthode retenue. Cette information doit être claire et précise.

Généralement, l'avocat utilise une de ces méthodes : taux horaire, pourcentage de l'enjeu, forfait ou méthode combinée. Par conséquent, il est tenu d'expliquer au client les implications de son récent assujettissement à la TVA et l'impact sur ses frais et honoraires.

// HÉLÈNE MAROT, ASBL DROITS QUOTIDIENS

>> 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



En français svp!

Certains avocats font le choix de payer eux-mêmes les frais de justice de leur client : frais d'huissier de justice, droit de greffe, expédition du jugement, frais d'expertise, etc. L'avocat se fait ensuite rembourser par le client dans son état de frais et honoraires, en ajoutant une rubrique "débours".

Flash-back

// BONNES NOUVELLES //

1948



Alimentation : les allégations santé interdites

1980

2014

Le marketing et la publicité rivalisent souvent de "bonnes idées" pour nous inciter à consommer. En 1980, pour la première fois, le gouvernement a légiféré pour protéger les consommateurs des publicités vantant les bienfaits de produits alimentaires pour la santé.

"On ne vendra plus votre santé", titrait *En Marche*, le 5 juin 1980. "Il était temps (...), écrivait Philippe Gomrée. Après la Suisse, la Belgique vient d'adopter une réglementation qui va mettre bon ordre dans la publicité pour les denrées alimentaires. Finis les margarines bonnes pour votre cœur, les biscuits qui vous font maigrir, le fromage qui protège votre tour de taille, etc. (...) Il est vrai que depuis de longues années, l'argument santé était exploité sous toutes ses formes pour n'importe quel produit.

Parmi d'autres dispositions, l'arrêté royal du 17 avril 1980 interdit d'utiliser les termes "hygiène", "médical", "malade"..., de citer le nom de maladies, d'évoquer des symptômes, de représenter des personnes, vêtements ou appareils évoquant des professions médicales... Sont interdites aussi de manière explicite les publicités pour des produits alimentaires qui font référence à l'amaigrissement ou qui leur attribuent des propriétés de prévention, de traitement et de guérison d'une maladie...

Pour *En Marche*, cette réglementation est une première victoire pour le consommateur "considéré par les publicitaires comme un niais et un animal à consommer n'importe quoi". Mais le journal regrette que l'application de tout le pan réglementaire relatif aux indications figurant sur les emballages des aliments soit reportée à 1985.

L'histoire nous apprend que les réglementations relatives à la publicité et à l'étiquetage des produits alimentaires sont le fruit de subtils compromis, particulièrement au niveau européen, entre d'une part les intérêts des consommateurs et d'autre part, ceux d'un secteur agro-alimentaire très puissant. Elle nous apprend aussi que les règlements européens faisant l'objet d'une décision sont souvent mis en pratique longtemps après.

Cela donne parfois l'impression que les dispositions à peine prises nécessitent de nouvelles adaptations pour informer et protéger davantage encore le consommateur.

// J. DELVAUX ET FL. LORIAUX (CARHOP)

>> Depuis le 4 juillet 2013, dans chaque édition d'*En Marche*, retrouvez la rubrique "Bonnes nouvelles". Une plongée résolument positive dans 65 ans d'histoire dont le journal s'est fait le témoin : conquêtes sociales, progrès médicaux, avancées sociétales, améliorations de la qualité de vie...

Bon à savoir

Cartes Sis et isi +

Dorénavant, les pharmaciens, les hôpitaux et certains prestataires de soins consulteront en ligne les droits de leurs patients en matière de remboursement des soins de santé via MyCarenet, un réseau sécurisé. Pour ce faire, seul le numéro de registre national est nécessaire. La carte Sis disparaît...

Le numéro de registre national figure sur la carte d'identité électronique (eID), la Kids-ID pour les moins de 12 ans et la eID belge pour les étrangers. Les personnes qui possèdent un tel document doivent dès lors le présenter lorsqu'un professionnel de la santé le leur demande.

> Que faire alors de la carte Sis ?

Si elle est encore valide (avec mention de l'année "2004" ou plus sur la carte), elle pourra encore servir comme moyen d'identification mais les droits qui s'y trouvent ne sont plus consultés. Si, à l'inverse, la carte Sis n'est plus valide (avec mention "2003" ou année antérieure), rien ne sert de la conserver. Mais le mieux est de la déposer dans une boîte aux lettres verte de la Mutualité ou de la rendre à son conseiller mutualiste car, pour des raisons écologiques, la MC a décidé de recycler les cartes Sis périmées.

> Que faire si l'on ne possède pas de document d'identité électronique mais qu'on est assujéti à la sécurité sociale belge (1) ?

Ces personnes doivent présenter une autre carte : la carte isi+ (2). Cette carte, délivrée gratuitement (3) par la mutualité, ne contient aucune donnée, hormis celles visibles. Elle sert

uniquement à identifier la personne (via le numéro d'identification) pour accéder à ses données d'assurabilité sur le réseau MyCarenet.

> Cette carte isi+ est-elle distribuée automatiquement à tous par la mutualité ?

Non. Seuls les enfants de moins de 12 ans vivant en Belgique reçoivent automatiquement la carte isi+. La distribution a déjà débuté. La carte isi+ est d'abord délivrée aux nouveau-nés n'ayant pas reçu de carte Sis, puis aux enfants dont la carte Sis a expiré en 2013.

Les autres personnes qui n'entrent pas dans les conditions pour posséder une pièce d'identité électronique belge mais bénéficient de la sécurité sociale belge (1) doivent faire eux-mêmes la demande d'une carte isi+ à leur mutualité. Elle leur sera envoyée gratuitement (3).

Que faire en attendant la carte isi+ ?

Présenter la carte Sis encore valide ou une vignette jaune.

// JD

>> Pour plus d'informations, appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7, adressez-vous à votre conseiller mutualiste ou surfez sur www.mc.be

(1) Ce sont les enfants jusqu'à 12 ans, les frontaliers travaillant en Belgique, les pensionnés de nationalité étrangère partis à l'étranger après avoir travaillé et cotisé à la sécurité sociale belge...

(2) Isi+ signifie "Identification sociale", le signe "+" montrant que la carte est un complément aux pièces d'identité électroniques belges

(3) En cas de perte, de vol ou si la carte isi+ est endommagée, une nouvelle carte est fournie, moyennant 2,50 euros.

À suivre...

Alors, heureux ?

"L'argent ne fait pas le bonheur..." : la formule ponctue quantité de discussions, quand elles s'aventurent sur l'état des finances. Nombre de ménages se voient contraints à cette sagesse - un rien résignée. Et d'ajouter : "... mais il y contribue". Le titre d'un récent livret résonne alors comme un espoir de réconciliation entre l'économique et le bien-être : "Et si l'économie nous parlait du bonheur?" (1).



© Image Source/REPORTERS

Depuis plus de cinquante ans, le PIB (produit intérieur brut) marque le cap, agit comme jauge de la santé d'un pays. Lorsqu'il croît, tout va bien. Lorsqu'il stagne voire décroît, c'est très mauvais signe. Mais l'indicateur qui mesure l'activité économique fait l'objet de critiques. Ses limites sont rappelées régulièrement : quid de la mesure des inégalités, du fossé croissant entre riches et pauvres ? Quid de la mesure de l'épuisement des ressources ? Des indicateurs complémentaires apparaissent, comme l'empreinte écologique ou l'indicateur des déséquilibres et des inégalités socio-économiques...

Richesse, bien-être, progrès : comment refaire les comptes ?, interroge un dossier du mensuel *Alternatives économiques*, en 2009 (2). Car le PIB n'envoie plus les bons signaux pour éclairer l'avenir, donner "une perspective d'un après meilleur qui porte les individus" (1) et guider l'action publique. L'entrée en matière de l'article est très parlante. La journaliste - Sandra Moatti - raconte deux histoires en parallèle. Plongeons avec elle au cœur de l'été : "Au volant de sa voiture, Dolorès est énervée. La journée a été exténuante au bureau, elle a mal au dos et cela fait vingt minutes qu'elle est bloquée derrière ce camion qui crache une fumée épouvantable. Pas moyen de fermer les fenêtres par cette chaleur. Il serait peut-être temps d'acheter une voiture avec la clim' en profitant de la prime à la casse... En plus elle va encore être en retard. Heureusement l'assistante maternelle qui garde son fils ne rechigne pas à faire des heures sup'. Quand elle arrive enfin chez elle, après avoir attrapé une pizza pour le dîner, elle croise son voisin, tout souriant, et répond vaguement à son salut. Félix sourit, car il est enchanté de sa journée. Il se félicite de sa décision de passer aux quatre cinquièmes pour s'occuper des enfants le mercredi. Cette partie de foot au parc lui a fait un bien fou. (...) Après ça les devoirs ont été un jeu d'enfant ! Il a même eu le temps de faire une tarte avec les beaux fruits que tante Yvonne leur a ramenés de son jardin dimanche. Il aurait bien invité sa voisine à en prendre une part, mais elle n'avait pas l'air de bonne humeur..." Au regard du PIB, Dolorès fait office de bonne élève : compent son travail, les heures de la puéricultrice, le recours à un kinésithérapeute, l'achat d'une nouvelle voiture, la pizza... Mais en termes d'éducation, de liens sociaux, de santé, de bien-être... Félix n'a-t-il pas une vraie longueur d'avance ?

"Le PIB ne donnera jamais ni une mesure de la qualité de vie, ni une mesure de la soutenabilité", conclut l'économiste français Jean-Paul Fitoussi (3). Disant cela, il ne joue pas à l'utopiste isolé. La Commission européenne veut voir "au-delà du PIB", depuis 2007. Les Nations unies ont développé un indice de développement humain, incorporant éducation, santé et niveau de revenu par habitant. Sans oublier le pays dont on parle comme d'un petit laboratoire : le Bhoutan, avec son calcul novateur du "bonheur national brut" (BNB). Il est gouverné au départ d'indicateurs alternatifs comme l'accès à un logement. Il établit pour chacun des seuils de suffisance, au-delà desquels il n'est pas nécessaire d'aller, cela n'apporte pas de plus. L'approche est saluée (4) : l'ex-premier ministre du Bhoutan, Jigmi Thinley, se verra attribuer prochainement un des Doctorats honoris causa de l'UCL.

La Wallonie n'est pas en reste (le fédéral non plus, même s'il s'y attèle plus tardivement - le projet de loi est en discussion au Parlement). Elle s'est lancée dans la définition d'une nouvelle batterie d'indicateurs. Point positif, côté wallon : la consultation étayée des citoyens pour établir les critères de bien-être. Ainsi, parallèlement à des panels citoyens et un site interactif (5), une attention a été portée à "un public en situation de pauvreté". Le classement des valeurs prioritaires établi par les plus pauvres porte des enseignements particuliers. Priorité au logement, à la santé, à la sécurité d'existence. L'emploi ne vient qu'après. Priorité aussi à la solidarité. Voilà une belle leçon : malgré le manque de moyens, les personnes qui comptent parmi les plus pauvres "ne conçoivent pas de se replier sur elles-mêmes et de ne pas aider celui qui a encore plus besoin qu'eux", conclut le rapport de la Fédération des CPAS. Les écouter invite à intégrer la solidarité dans l'élaboration d'indicateurs de bien-être. Aux experts de définir comment.

Impliquer les citoyens dans le choix des nouveaux indicateurs qui serviront de boussoles, de références aux politiques : voilà ce qu'appelle de ses vœux Laure Malchair, l'auteure de "Et si l'économie nous parlait du bonheur?". Le défi est de taille, mais semble prometteur et riche de sens.

// CATHERINE DALOZE

(1) Laure Malchair, "Et si l'économie nous parlait du bonheur? Des indicateurs de prospérité citoyens", éd. Couleur livres, 2013.

(2) Alternatives économiques, n°283, sept. 2009.

(3) Il a coordonné une Commission française pour la mesure de la performance économique et du progrès social (Commission Stiglitz).

(4) Pour en savoir plus, voir une des conférences d'Isabelle Cassiers : "Quand le Bhoutan nous interpelle: bonheur national brut et nouveau paradigme de développement", jeudi 13 mars, de 17 à 19h, Palais des Académies (Bruxelles) - www.collegebelgique.be

(5) www.indicateurswallonie.be

> "Signe-moi un mouton"

L'Association des parents d'enfants déficients auditifs francophones (APE-DAF) a créé un jeu de société en langue des signes sur le thème de la nature. *Signe-moi un mouton* convient à toute personne, petite ou grande, connaissant ou non le langage des signes. Chacun, à son rythme, découvre et fait partager son apprentissage, sur base de cinq jeux de devinettes et de mémoire. *Signe-moi un mouton* peut être acheté à l'APEDAF ou commandé sur le site de l'association au prix de 15 EUR.

Infos : 02/644.66.77 • www.apedaf.be

> Réseau Financité

Créé en 1987, le Réseau financement alternatif, devient le "Réseau financité". Ce réseau pluraliste de sensibilisation et de solidarité en matière d'éthique financière et sociale effectue un travail d'éducation permanente en vue de favoriser l'éthique et la solidarité dans les rapports à l'argent pour tendre vers une société plus juste et plus humaine.

Infos : www.financite.be

> "Regards sur le travail"

L'association Le p'tit ciné et le Centre bruxellois de l'audiovisuel proposent une bourse d'aide à l'écriture et au développement pour la réalisation d'un documentaire cinématographique sur la question du travail. Cette bourse se compose d'un apport de 2.000 euros et d'un prêt de matériel d'une valeur de 5.000 euros. Les projets de candidatures peuvent être déposés jusqu'au 14 février.

Infos : www.leptitcine.be.

> Assurance chômage

L'ASBL bruxelloise Atelier des droits sociaux vient de publier deux brochures relatives à l'assurance chômage : le travail à temps partiel et la notion de chômage volontaire. Ces brochures font le point sur la législation actuelle sur ces deux questions de manière très didactique. Elles sont disponibles aux prix respectifs de 4 et 5 euros.

Infos : 02/512.02.90 • www.atelierdroitssociaux.be

> "On est tous Barje!"



Issu de l'imagination fertile du collectif bruxellois Skad, le premier tome des *Aventures de Barje* met en scène l'héroïne, accompagnée de ses amis. Ne vous laissez pas tromper par son apparence quelque peu austère. De case en case, Barje pose un regard haut en couleurs, commente et interroge de manière décalée notre rapport aux choses. Tout y passe, des petites actions anodines jusqu'aux questionnements les plus philosophiques. Skad a fait le pari de l'auto-édition : le livre peut être commandé en ligne et est également disponible dans plusieurs librairies.

Infos : *On est tous Barje!* • Skad • Auto-édition • 2013 • 84 p. • 14 EUR

Cancer du côlon : moins de viande rouge

C'est confirmé par le Conseil supérieur de la santé (CSS) : réduire la consommation de viande rouge permet de prévenir l'apparition du cancer colorectal. Parmi d'autres recommandations, ne pas dépasser 500 grammes de viande par semaine et varier les sources de protéines.

Il est établi qu'une alimentation saine et équilibrée joue un rôle important dans la prévention de certaines formes de cancer. Mais le lien entre l'alimentation et différents types de cancer est particulièrement complexe à expliquer. Puisqu'il fallait commencer quelque part, le CSS s'est penché sur le cancer du côlon et plus particulièrement sur l'impact d'une consommation trop importante de viande rouge et de charcuteries provenant de cette même viande.

Laquelle, plus précisément ? Les viandes de bœuf, veau, porc, mou-

rage" suivi d'un traitement additionnel pour assurer sa conservation.

Ce que confirme le CSS aujourd'hui, c'est ce chiffre : 500 grammes. Une consommation hebdomadaire qu'il est recommandé de ne pas dépasser et qui, si elle est suivie, permettrait de réduire l'incidence du cancer colorectal de 10 à 20%. On en est loin aujourd'hui, le Belge étant un important amateur de viande. Il en consomme, en moyenne, 640 grammes par semaine.

"La consommation modérée de viande rouge reste toutefois une source précieuse de protéines surtout pour les seniors, précise le CSS. Mais il est préférable de privilégier la consommation de volaille, d'œufs et de poisson, y compris le poisson gras, ainsi que de par exemple remplacer une fois par semaine la viande rouge par des alternatives végétales (légumineuses, préparations à base de soja, burger de légumes...)." Autre conseil qui porte, lui, sur la cuisson des viandes rouges : "évitiez de manger les parties noires ou fort brunies et utilisez des épices et des herbes aromatiques ! Le romarin et l'ail, notamment, sont des antioxydants naturels."

Un régime plus riche en aliments d'origine végétale participe donc à une meilleure santé. Cerise sur le gâteau : ce choix peut contribuer à un mode plus écologique de production d'aliments.

//MaC



ton, agneau... n'ayant subi d'autre traitement que la réfrigération, la congélation et/ou la fragmentation. Ainsi que la charcuterie, viande rouge passée par le stade "saumu-

Syrie : sinistres décomptes

Les personnes déplacées à la suite de la guerre civile en Syrie se comptent par millions. Le flot des réfugiés dans les pays voisins ne cesse de gonfler, battant tous les records. Et les Nations unies renoncent à établir un bilan chiffré des décès...

En se basant sur les statistiques du premier semestre 2013 (les plus récentes disponibles), le Haut-commissariat aux réfugiés (HCR) estime que le déplacement de population enregistré en Syrie est l'un des pires des dernières décennies dans le monde. Ce pays est en tout cas, par rapport à d'autres, celui qui a généré le plus grand nombre de personnes déplacées durant la période envisagée, alors que la guerre civile va bientôt rentrer dans sa quatrième année. L'aide humanitaire concerne, à ce stade, plus de 9 millions de personnes, dont 2,4 millions se sont réfugiées dans des pays tiers. Au premier rang de ceux-ci, on trouve, dans l'ordre décroissant, le Liban, la Jordanie et la Turquie.

Les Nations unies estiment qu'il faudrait 6,5 milliards de dollars pour assumer efficacement les coûts de la crise humanitaire. Soit, y estime-t-on, le montant le plus important jamais exigé à ce jour par une situation d'urgence. Plus de la moitié des réfugiés,

internes ou externes à ce vaste pays, sont âgés de moins de 17 ans.

Actuellement, une centaine d'organisations – depuis les agences des Nations unies jusqu'aux ONG nationales et internationales – viennent en aide aux réfugiés. L'urgence consiste à loger et nourrir les populations en fuite (y compris sur le terri-



© Reuters/REPORTERS

Les associations souffrent de la crise

Le secteur associatif occupe une place importante – et souvent sous-estimée – dans l'économie belge. En dépit d'efforts croissants d'adaptation, il encaisse de plus en plus durement la crise économique. La Fondation Roi Baudouin (FRB) l'a ausculté en profondeur.



© Jan Van de Weyer/REPORTERS

Les temps sont durs pour les associations. Le constat n'est pas neuf, certes. Mais il se confirme d'année en année. Et, étrangement, c'est un peu comme si beaucoup avaient senti seulement l'année dernière l'effet de la crise enclenchée en 2008. Ainsi, alors qu'elles étaient seulement une sur cinq en 2011 à estimer que leur situation économique s'était dégradée dans l'année en cours, elles étaient une sur trois dans ce cas l'année dernière.

Tel est l'un des constats principaux du Baromètre associatif de la Fondation Roi Baudouin. Qui, cette année, ne s'est pas contentée d'interroger 700 directeurs d'associations très diverses dans les trois Régions (santé, pauvreté, coopération au développement, sport, environnement, culture...), mais a aussi procédé à l'analyse des comptes de 6.000 d'entre elles.

En 2013, une association sur cinq a connu des problèmes de trésorerie. Près de 60% ont été contraintes de réduire leurs coûts. Plus inquiétant : elles sont 55% à estimer qu'elles devront encore le faire courant 2014, ce qui pourrait entraîner un recours accru au bénévolat.

En toile de fond de cette récente analyse se révèle un constat récurrent : les associations sont de plus en plus tenues de justifier les subventions publiques et les dons privés dont elles bénéficient. Ce qui, a priori, est une bonne chose se traduit néanmoins par des contraintes de transparence et de gestion de plus en plus draconiennes. Qui s'avèrent exigeantes en énergie, en moyens techniques et humains, voire en argent. Gare au cercle vicieux...

La FRB rappelle, à cet égard, qu'elle a publié en 2010 huit recommandations de bonne gouvernance qui restent d'actualité. Et qu'elle dispose d'un fonds spécialement orienté vers le renforcement des "capacités" des associations et des entreprises d'économie sociale : le "Fonds Venture Philanthropy".

Pourquoi un tel intérêt appuyé pour les associations ? Primo, parce qu'elles répondent à des besoins très importants de la société belge. Secundo, parce qu'elles pèsent d'un poids économique non négligeable dans le pays : les institutions sans but lucratif (ISL) occupent, à elles seules, 446.500 personnes - un Belge actif sur neuf ! – et contribuent au Produit intérieur brut (PIB) à raison de 5,5%. Tertio, parce que ce secteur s'inquiète des impacts de la régionalisation, qui pourrait entraîner la réduction des aides à l'emploi...

//PhL

>> Infos : www.kbs.frb.be • 02/511.18.40

toire syrien, peu accessible aux secours). Mais les agences de l'ONU insistent également sur la nécessité de trouver un règlement politique à la guerre civile. Faute d'une telle solution, elles craignent de voir grimper

le nombre de réfugiés à plus de 4 millions de personnes d'ici à la fin de l'année, soit près d'1,5 millions de personnes en plus.

Certains experts indépendants estiment que ce chiffre est sous-estimé. Ils ajoutent que le conflit ne fait que s'enliser, devenant de plus en plus religieux et orienté vers l'accaparement des richesses du pays, plutôt que "simplement" orienté vers la chute du régime de Bachar el-Assad.

Faute de sources suffisamment crédibles et recoupées, les Nations unies ont renoncé, il y a quelques semaines, à fournir un décompte total des décès liés au conflit. Arrêté à la mi-juin, il était de 100.000 morts. Les hostilités empirant, des estimations officieuses parlent, début 2014, d'au moins 130.000 décès...

//Ph.L

Premier bilan positif pour les trajets de soins

Voilà plus de quatre ans que la formule des trajets de soins a été mise en place pour des patients souffrant d'un diabète de type 2 ou d'insuffisance rénale. L'évaluation est encourageante : amélioration de la qualité des soins, satisfaction des patients, succès de la collecte des données. Donc, on continue...

De nombreux patients souffrant de diabète de type 2 ou de problèmes rénaux chroniques se sont engagés dans un trajet de soins. Cette formule implique une nouvelle approche de la maladie chronique, proactive, intégrée et multidisciplinaire. Cette approche a pour but de faire collaborer étroitement et régulièrement les différents dispensateurs de soins et le patient. Elle repose sur des recommandations scientifiques et vise à améliorer la qualité des soins.

Le médecin généraliste est le coordinateur et le spécialiste vient en soutien. Le patient joue un rôle actif

grâce à l'autonomisation et à l'auto-gestion. D'autres intervenants viennent se greffer à ce trio, en fonction de la maladie et des nécessités (infirmiers, diététiciens, pharmaciens...). En s'inscrivant dans ce trajet de soins, le patient bénéficie d'avantages financiers : remboursement intégral des consultations chez le généraliste et le spécialiste avec lequel le contrat est passé, gratuité de certains matériels, remboursement de consultations chez certains professionnels de la santé...

L'Inami a entrepris une évaluation des trajets de soins sous différents an-



© B. Boissonnet / BISP-REPORTERS

gles. Les résultats révèlent une amélioration de la qualité du suivi des processus de soins. En d'autres mots, les recommandations de bonne pratique quant à la prise en charge du diabète ou de l'insuffisance rénale sont mieux suivies grâce aux trajets de soins. Deuxième constat positif : la plupart des patients sont très satisfaits de la formule et ont le sentiment d'être mieux soignés. Enfin, la collecte systématique des données provenant des dossiers médicaux informatisés des médecins généralistes est

un succès. Ces indicateurs sont importants en termes de santé publique et de politique de santé.

L'Inami recommande donc de poursuivre le système actuel pour les deux catégories de patients sans toutefois, à ce stade, l'étendre à d'autres maladies chroniques. Il plaide par ailleurs pour étudier, via des projets-pilotes, la prise en charge des patients qui sont atteints simultanément de plusieurs maladies chroniques.

//JD

>> Les rapports de l'évaluation de l'Inami sur les trajets de soins sont consultables sur www.trajetsdesoins.be

Courir... Et pourquoi pas ?

Bouger est le meilleur moyen de rester en bonne santé. Une bonne raison parmi d'autres pour rejoindre l'un des groupes "Je cours pour ma forme"!

"Je n'ai pas le temps", "Je n'ai pas envie de me lancer seul(e)", "Je manque de souffle et d'endurance", "Je n'arriverai jamais à tenir le rythme", "La compétition, ce n'est pas pour moi", "Le sport, de toute façon, c'est cher"... Autant de petites phrases et fausses croyances qui résonnent souvent comme des excuses pour ne pas enclencher le pas... vers l'activité sportive.

Pourtant, on le sait, bouger c'est bon pour la santé. On nous le répète assez. Meilleur sommeil, gestion du stress, amélioration de l'endurance, du souffle... On pourrait allonger la liste des bienfaits du sport notamment en matière de prévention de maladies. Sans oublier non plus le plaisir de rencontrer de nouvelles personnes, de créer de nouvelles amitiés, de se sentir appartenir à un groupe.

Alors, pourquoi pas se (re)mettre à la course à pied ? Voilà un sport "chic", pas cher et surtout excellent pour rester en forme. Avec le programme "Je cours pour ma forme" conçu par l'asbl Sport & Santé, la course à pied devient accessible à tous. Et ce qui apparaît a priori comme une contrainte se transforme petit à petit en réel plaisir, dans une ambiance conviviale. On peut même y devenir accro!

De quoi s'agit-il ? "Je cours pour ma forme" est un programme de mise en condition physique par la course à pied pour débutants, sans esprit de compétition. Pendant trois mois, on participe à deux ou trois séances d'entraînement en groupe par semaine, avec un coach sportif. Au terme de la session, on est capable de courir 5, 10, 15, voire 20 km. Comme on veut, comme on le sent.

De nombreuses communes proposent des sessions JCPMF. Convaincue des effets positifs de ce programme, la Mutualité chrétienne organise ses propres sessions d'entraînement.

En résumé : ce programme offre la possibilité d'une belle (re)mise en forme. De plus, il est vraiment adapté à chacun et l'expérience prouve que même les plus sceptiques quant à leurs capacités d'y arriver... y arrivent ! Alors, pourquoi ne pas venir juger sur place ? Les prochaines sessions débuteront dans les semaines à venir.



>> Pour plus d'informations sur le programme, les lieux et horaires des sessions d'entraînement, rendez-vous sur www.jecourspourmaforme.com (onglet villes organisatrices).

Quand l'énergie répand guerre et chaos

La paix, cela se construit. A l'heure où certains sèment un vent de zizanie autour des énergies renouvelables, il est bon de rappeler l'impact parfois désastreux, en termes de droits humains, des énergies conventionnelles (pétrole, gaz, uranium...). L'initiative Cap Magazine, pour "Citoyen acteur de paix", corrige utilement le tir.



Actionner un interrupteur, manipuler un thermostat, purger un radiateur, porter un pull dans son salon pour économiser l'énergie... Toutes sortes de gestes qui sont devenus banals. Pendant ce temps, les médias consacrent leurs unes et dossiers aux prises d'otages au Niger, aux velléités ukrainiennes de rejoindre l'Union européenne, à la percée d'Al Quaid au Sahel, à la division du Soudan...

Quel est le rapport, dira-t-on ? Il est pourtant bien là, pas forcément direct ni très commenté publiquement. L'énergie que nous consommons chez nous a un prix, généralement bien plus élevé que celui qui s'affiche sur nos factures : le prix du sang. Ou, à tout le moins, de tensions géostratégiques entraînant des situations iniques en termes de corruption, d'oppression, de détournements de richesses au profit d'individus là où elles devraient profiter à la collectivité.

Avec ses cinq petits livrets d'une quinzaine de pages chacun, la Coordination nationale d'action pour la paix et la démocratie (CNAPD) invite les jeunes et leurs animateurs/enseignants à se pencher sur cette face noire de l'énergie mondiale. Et, tout particulièrement, l'énergie fossile (gaz, pétrole, charbon) et nucléaire.

Le contenu est dense, mais bien équilibré. Après l'explication des enjeux de fond, la parole est donnée à un expert ou à un acteur de terrain : un étudiant en coopération internationale, un membre de la Croix Rouge, un professeur d'université à la retraite, etc. Fort de leurs éclairages, le lecteur peut alors déployer toute sa capacité critique en prenant connaissance d'un texte "officiel" sur l'énergie : un discours de Hilary Clinton, une brochure promotionnelle de l'Otan, un rapport d'activités d'une société pétrolière bien connue, etc. En fin d'ouvrage, un jeu de trois ou quatre questions/réponses complémentaires sur un angle particulier, de même qu'un coin détente : quizz, "vrai ou faux", mots croisés, etc.

Cet outil à cinq branches tombe à merveille. D'une part parce qu'il permet aux jeunes (mais pas mal d'adultes y trouveront aussi un grand intérêt) de s'approprier une matière plutôt complexe et de jouer un rôle de vigilance dans le débat sociétal. D'autre part, parce qu'il permet de contrebalancer l'émergence d'un discours très critique envers les énergies renouvelables, qui passe sous silence ou minimise la face sombre – politique, sociale, économique – des énergies conventionnelles.

//PhL

>> Infos : L'ensemble des cinq brochures est disponible pour 10 euros au CNAPD (www.cnapd.be - 02/640.52.62). Des animations dans les écoles et mouvements de jeunes sont possibles à partir de cet outil.

en bref

> "Homosexualités en Afrique"

Paru en décembre dernier, le 96^e numéro de la revue *Africultures* est consacré à l'homosexualité sur le continent africain. Tour à tour, militants, émigrés, critiques et chercheurs prennent la parole pour croquer les réalités vécues au quotidien sur ce thème tabou en Afrique. Les interventions se veulent engagées pour dénoncer mauvais traitements et exclusions, reconnaître et faire exister les homosexuels. L'analyse embrasse également un regard plus transversal, mettant en évidence les "preuves historiques et sociologiques d'expressions homosexuelles africaines".

Infos : *Homosexualités en Afrique* • *Africultures* • n° 96 • 2013 • 272 p. • 22 EUR

> Réutilisation des matériaux

En région de Bruxelles-Capitale, la production de déchets pour le secteur de la construction se chiffre à 700.000 tonnes chaque année. Pour la région Wallonne, la quantité monte à plus de 2 millions de tonnes. Partant de ce constat, l'ASBL Ressources (active dans le secteur de l'économie sociale), la Confédération de la construction et le Centre d'ingénierie de l'Université de Liège ont initié un projet cherchant à maximiser la réutilisation et le réemploi des matériaux sur six chantiers pilotes. Objectif : développer un service de déconstruction sélective avant rénovation ou démolition. À l'issue de ce projet, les partenaires ont décidé d'éditionner un guide pratique vulgarisant l'expérience menée. Il regorge d'informations à destination de tous les acteurs du secteur de la construction.

Le guide peut être téléchargé gratuitement sur le site www.cifful.ulg.ac.be.

> Penser l'exil



L'ASBL Cultures & santé, située à Bruxelles, œuvre dans le domaine de l'éducation permanente. Depuis plusieurs années, l'association se spécialise dans la communication vers les publics multiculturels. En 2013, elle a édité un carnet nommé *Penser l'exil*. Il se compose de témoignages de personnes ayant vécu les questionnements, les souffrances et les peines qui accompagnent les situations d'exil. Le carnet permet d'exprimer les ressentis et constitue une fresque collective élaborée à partir de ces témoignages individuels. *Penser l'exil* peut être commandé gratuitement sur le site www.cultures-sante.be.

Infos : *Penser l'exil* • Cultures & santé • 2013 • 48 p. • Gratuit

> Primo-arrivants

Un nouveau site a été créé à destination des primo-arrivants en Belgique. Disponible en français, anglais, arabe, espagnol, russe et turc, il permet d'acquérir les informations essentielles sur le fonctionnement de la société belge. Structuré en 10 chapitres (administration, santé, emploi, logement, etc.), le site liste les questions concrètes. Cet outil destiné à aiguiller les primo-arrivants dans leurs démarches sert également aux organismes qui les accompagnent.

infos : www.belgique-infos.be

Jeûner, une privation bénéfique?



Nettoyer son corps : la notion de détoxification par le jeûne est à prendre avec des pincettes.

Le jeûne ou les cures de détox ont le vent en poupe. Éliminer les toxines, régénérer les cellules, contrer les excès alimentaires, retrouver de la légèreté de corps et d'esprit... Les lendemains de fêtes voient s'intensifier de tels souhaits. Mais finalement jeûner est-ce bon pour la santé?

Jeûner est un mot "trop plein", presque un "mot valise". Il peut évoquer pêle-mêle des représentations diverses, indique le docteur Jérôme Lemar qui a réalisé une thèse de doctorat en médecine questionnant le jeûne thérapeutique. "Le jeûne est une pratique millénaire, étroitement liée aux fluctuations des disponibilités alimentaires ou motivée par des raisons traditionnelles, religieuses, politiques." On pense en effet au jeûne religieux, pratiqué dans les grandes traditions - du ramadan au carême -, avec parfois des accents mystiques, pour accompagner la prière. On pense aux jeûnes militants, aux grèves de la faim, signe de protestation (par exemple de sans-papiers, à Bruxelles, encore récemment) ou jeûne de grandes figures telles Gandhi. On pense aussi aux privations alimentaires involontaires, aux disettes, au drame des famines. On pense peut-être moins au jeûne nocturne, à ce processus naturel que nous pratiquons tous, lors du sommeil, entre le souper et le petit déjeuner.

Les corps cétoniques, produits dès le 3^e jour de jeûne, créent un état euphorisant, une impression de légèreté.

Mini jeûne quotidien

Lors du sommeil ou dans les périodes séparant les prises de repas, différents mécanismes physiologiques s'activent, explique le docteur Christian Delsupexhe, médecin conseil à la Mutualité chrétienne. "Ils ont pour but de maintenir l'apport nécessaire d'énergie au niveau des organes vitaux, en particulier le cerveau. Ainsi, la sécrétion d'insuline diminue fortement et celle du glucagon augmente. On assiste pendant cette phase initiale principalement à une stimulation de la glycolyse (production de glucose à partir des réserves) et dans une faible mesure à une lipolyse (utilisation des lipides)". On jeûne là tout naturellement. Pendant une durée limitée, bien entendu. Certains examens médicaux - anesthésie générale, prises de sang... - nécessitent d'être à jeun. Ces "sauts de repas" réclamés avant un examen ou une intervention médicale peuvent être assimilés à un mini-jeûne; ils devront compter minimum 6 heures (la durée varie selon les indications).

Un effet d'euphorie, après quelques jours

On considère un jeûne court entre la 12^e heure et le 4^e jour de privation de nourriture tout en

buvant de l'eau. Là, le corps qui a vidé les réserves de sucres présentes dans le foie, doit absolument trouver une alternative à cet apport en glucose pour alimenter le cerveau. Il va utiliser principalement les protéines présentes dans les muscles. D'aucuns évoquent d'ailleurs la perte musculaire induite par le jeûne. Cette fonte explique en partie la perte de poids. Avis à ceux qui associent privation de nourriture et adieu aux graisses : passer des repas ou ne plus manger ne permet pas de diminuer les graisses, cela renforce l'effet yo-yo. Car, une fois réalimenté, le corps fabriquera des réserves en prévision des privations futures.

A partir du 5^e jour, on parle d'un jeûne prolongé. Et ce, jusqu'à trois semaines. Au-delà, il y a un danger vital. Au cours d'un jeûne prolongé, l'utilisation des protéines a tendance à se stabiliser et l'énergie provient principalement de la dégradation des lipides (graisses), avec production de corps cétoniques. Ce processus progressif commence dès le 3^e jour de jeûne. Les corps cétoniques créent un état euphorisant, ils peuvent générer une impression de bien-être, de légèreté et couper la faim. "Ils provoquent un état modifié de la conscience", explique Serge Pieters de l'Union professionnelle des diplômés en diététique (UPDLF). Une sensation grisante observée voire recherchée par certains jeûneurs.

Encadrement médical

Il est bon de savoir que la pratique du jeûne - court ou prolongé - comprend certains risques. Au rang de ceux-ci, la fonte musculaire et l'atteinte au muscle cardiaque que constitue le cœur (une diminution de la force de contraction qui peut se manifester par une hypotension, de l'essoufflement...). Et le docteur Delsupexhe d'évoquer également, la perturbation de l'immunité, les risques accrus d'ostéoporose, la complication inattendue d'un diabète méconnu mais aussi la réactivation éventuelle de conduites anorexiques. Ainsi, un suivi médical apparaît indispensable. Si la pratique du jeûne

peut être envisagée chez une personne qui n'a pas de problèmes de santé, et durant une durée raisonnable (maximum 10 jours), elle ne peut pas l'être sans un accompagnement médical consciencieux. À tout le moins, l'avis préalable d'un médecin s'impose. Quoiqu'en disent certains adeptes du jeûne. Selon eux, les médecins - "ne connaissant pas le jeûne" -, préféreront d'office déconseiller la pratique, et ne pas engager leur responsabilité professionnelle.

Le sujet, il est vrai, est très controversé. D'autant plus lorsqu'il s'aventure sur le terrain du jeûne à visée thérapeutique (lire ci-dessous). La prudence est de mise.

De même face aux programmes détox très en vogue, il s'agit de ne pas se lancer dans n'importe quelle cure, n'importe comment. Attention particulièrement aux mono-diètes (se limiter à un seul aliment). À ceux qui imaginent mettre leurs intestins au repos, O Positif (l'émission santé de la RTBF radio) redisait récemment : les intestins ont besoin de travailler, sinon ils se dérèglent. Faute d'utilisation du tube digestif, la flore bactérienne peut proliférer de manière inadéquate, ainsi que des toxines. L'absence de mouvement des intestins comporte des risques d'occlusion.

L'occasion de revoir son alimentation

L'attrait pour le jeûne ou la détox met par contre en évidence un constat largement partagé : dans notre mode de vie occidental, on a tendance à trop manger, voire mal. Une observation aiguisée après la période des fêtes. N'est-ce pas là alors l'occasion de revoir son alimentation? Sur ce plan, les messages convergent, il s'agit de réapprendre à boire de l'eau, de donner une place plus grande dans nos assiettes aux fruits et légumes qui apportent vitamines, sels minéraux, antioxydants et contiennent des fibres facilitant le transit intestinal, de se dégager d'une nourriture trop carnée, trop riche en sucres raffinés, et aussi de réapprendre à écouter son corps.

//CATHERINE DALOZE

Débats corsés autour du jeûne thérapeutique

Le jeûne se voit parer parfois de vertus thérapeutiques. Des reportages et publications tels ceux du français Thierry de Lestrade (Arte) en font état. "Dans les pays occidentaux, la médecine moderne ne parvient pas à enrayer la baisse de l'espérance de vie en bonne santé. Face à ce constat la pratique du jeûne, si ancienne, apparaît comme une thérapie nouvelle", lit-on sur la couverture de son ouvrage qui plaide pour penser la santé autrement.

Ainsi la méthode de jeûne Buchinger, du nom du médecin allemand qui l'a conçue dans les années 50, annonce couvrir un large éventail de soins : s'étendant de l'immunisation aux états d'épuisement chroniques ou aux dépressions, en passant par les maladies du métabolisme et les pathologies articulaires inflammatoires. Elle s'appuie sur une "philosophie de l'autonomisation", entendant renforcer les capacités d'auto-guérison. Les cliniques Buchinger à Überlingen (Allemagne) et Marbella (Espagne) la pratiquent, mais pas seulement ; d'autres s'en inspirent comme les stages "jeûne et randonnée" qui se multiplient en France, notamment.

Une autre allégation a fait grand bruit récemment. Elle vient d'une recherche californienne menée par le professeur Valter Longo, sur des souris. Elle amènerait à penser que combiner jeûne et chimiothérapie pourrait avoir un effet bénéfique dans le traitement du cancer. Mais attention, insiste la Fondation contre le cancer, "il n'existe pas encore d'évidences scientifiques relatives aux avantages du jeûne en combinaison avec la chimiothérapie. Les études disponibles jusqu'à présent ont été menées en laboratoire, en culture de cellules et sur des animaux". La Fondation précise également que ces études sur les animaux analysent l'influence de la restriction calorique sur les effets secondaires : "Jusqu'à présent le jeûne ne semble avoir aucun effet sur la mortalité par cancer. L'idée qui prévaut est qu'il faut être dans la meilleure forme possible pour affronter les traitements, bien contrôler son poids en adoptant une alimentation saine et une activité physique suffisante", conclut la Fondation contre le cancer en mettant en garde face aux risques de malnutrition.

Quant aux effets de "nettoyage", destruction des déchets présents dans l'organisme, élimination des pesticides, "la notion de détoxification et de purification par le jeûne ne repose actuellement sur aucune preuve solide", précise le docteur Delsupexhe, médecin conseil à la Mutualité chrétienne. Il faut se méfier d'un discours parfois à la limite du raisonnable.

La prudence médicale domine face aux effets du jeûne sur telle ou telle maladie, voire pour certains une grande perplexité. Le nombre important d'indications avancées par quelques partisans des jeûnes thérapeutiques renforce sans doute le caractère polémique du sujet. Et les constatations empiriques manquent d'évaluation scientifique. La méfiance se corse d'autant plus que la promotion du jeûne thérapeutique s'accompagne parfois d'un discours très militant, allant jusqu'à demander la disparition de la médecine.

//CD

Esthétique

Avoir un beau sourire et des dents bien blanches, c'est dans l'air du temps ! Nous ne sommes pourtant pas égaux en la matière : certaines personnes ont des dents naturellement blanches, d'autres, tout aussi naturellement, les ont un peu jaunies ou grises. Cela n'est pas forcément signe de manque d'hygiène.

Le blanchiment des dents

Pour répondre aux critères esthétiques à la mode, certaines personnes ont recours à des techniques de blanchiment dentaire. Certains produits d'hygiène bucco-dentaire (dentifrice et bains de bouche) promettent un effet "blanchissant", mais sont peu efficaces ou ne procurent qu'un effet d'optique non permanent. Il existe d'autres procédés permettant un résultat sans doute plus durable.

Quel impact sur la santé ?

Les produits utilisés pour le blanchiment dentaire sont des produits oxydants. La substance que l'on retrouve le plus souvent est le peroxyde d'hydrogène. Certains dentifrices et bains de bouche à effet "blanchissant" en contiennent de faibles doses (jusqu'à 0,1%). Seuls des produits à ces concentrations de peroxyde peuvent se trouver en vente libre car ils sont considérés comme non-nuisibles pour notre santé.

Lorsqu'on a recours à un traitement de blanchiment dentaire chez un dentiste, le peroxyde d'hydrogène

sera présent en quantité plus importante. On estime que les effets indésirables pour la santé augmentent avec la concentration de ce produit. C'est pourquoi seuls les dentistes peuvent se servir de ces produits, afin d'éviter des utilisations inappropriées.

L'indication d'un blanchiment doit se faire sur la base d'un diagnostic et d'un bilan de santé dentaire préalablement établi par un dentiste. Les risques pour la santé pourront être limités si le traitement est réalisé correctement et sous la supervision du dentiste.

Selon la concentration de peroxyde d'hydrogène (de 0,1% à 6%), le produit sera délivré et appliqué une première fois par le dentiste pour permettre ensuite un usage domestique. Il est aussi possible que l'application se fasse exclusivement par le dentiste, au cabinet dentaire. La durée et le coût du traitement dépendront de la teinte des dents ainsi que du pro-

duit et de la technique utilisés. Quant à la permanence du blanchiment dans le temps, sachez que certaines boissons (comme le vin rouge, le café et le thé par exemple) ou certains aliments (les fruits rouges par exemple) sont d'excellents colorants ! De plus, il faudra "entretenir" le résultat obtenu en répétant périodiquement une application de produits.

Les effets secondaires les plus courants suite à l'utilisation de produits de blanchiment dentaire contenant du peroxyde d'hydrogène sont une sensibilité des dents ainsi qu'une irritation de la bouche. Ces effets sont cependant temporaires.

LES RISQUES POUR LA SANTÉ POURRONT ÊTRE LIMITÉS SI LE TRAITEMENT EST RÉALISÉ CORRECTEMENT ET SOUS LA SUPERVISION DU DENTISTE.

Ces traitements sont interdits aux mineurs, ainsi que l'utilisation de produits contenant plus de 6% de peroxyde d'hydrogène.

Avant tout un détartrage

Savez-vous que bien des colorations se trouvent à la surface des dents et peuvent dès lors disparaître en recourant à un bon détartrage-polissage ? Mieux vaut, donc, évaluer le besoin d'un blanchiment après avoir fait procéder à un détartrage par le dentiste (lire ci-dessous).

Et les bars à sourire ?

Les bars à sourire sont nés aux États-Unis et se sont installés en Belgique petit à petit. La mode tend déjà à disparaître, mais il en existe encore. Ils permettent, en un temps record de 20 minutes, d'obtenir des dents visiblement plus blanches pour une somme approximative de 80 euros.

Dès lors, pourquoi aller chez le dentiste s'il est possible d'obtenir le même résultat plus rapidement encore, et à un moindre coût ? Comme nous l'avons dit précédemment, les

produits utilisés ne sont pas anodins. Les personnes qui travaillent dans ces bars n'ont aucune formation en médecine dentaire. Le client devra donc appliquer lui-même le produit sans avoir reçu de diagnostic au préalable.

Les bars à sourire affirment ne pas utiliser de peroxyde d'hydrogène. Mais aucune garantie ne peut être donnée sur la composition réelle des produits utilisés ni sur les risques pour la santé en cas d'utilisation régulière. Par ailleurs, l'effet blanchissant obtenu dans un bar à sourire a une durée d'environ six mois. Une fois ce délai passé, le client pourra donc y retourner régulièrement sans aucun contrôle.

Le blanchiment dentaire est un acte médical et doit le rester. Il est conseillé donc de vous rendre chez votre dentiste pour recourir à ce type de traitement en toute sécurité.

// INFOR SANTÉ, SERVICE DE PROMOTION DE LA SANTÉ DE LA MC

Hygiène dentaire

À bas le tartre !

En adhérant fortement aux dents, le tartre est un excellent milieu pour la multiplication des bactéries. Elles peuvent être responsables de caries et d'inflammations et mener au déchaussement des dents. Il est donc important de maintenir ou de rétablir un environnement sain dans la bouche par un détartrage régulier des dents.

Après chaque repas, se forme à la surface de nos dents une pellicule presque invisible composée des restes d'aliments mélangés à la salive : c'est la plaque dentaire. Celle-ci est colonisée par les bactéries qui utilisent les sucres provenant de notre alimentation pour s'y multiplier.

Le développement de cette couche bactérienne est rapide. Elle doit être éliminée tout aussi rapidement. Ceci explique les recommandations traditionnelles sur la régularité et l'efficacité du brossage des dents (deux à trois fois trois minutes par jour après les repas) pour "maîtriser l'ennemi". Entre les dents, la plaque s'accumule aussi et là, seuls le fil dentaire ou les brossettes sont efficaces pour déloger les bactéries.

Quels sont les risques liés au tartre ?

Si elles ne sont pas régulièrement éliminées par le brossage des dents, les bactéries mortes se calcifient, ce qui provoque le dépôt d'une couche dure sur et entre les dents, qu'on appelle tartre. Irritant et riche en germes, le tartre favorise le développement de la gingivite (inflammation des gencives) et de la parodon-



tite (inflammation de l'ensemble des tissus de soutien de la dent). La maladie parodontale est devenue une cause fréquente de perte des dents saines, les gencives se rétractant et déstabilisant la fixation de la dent à la mâchoire.

Par ailleurs, la présence de tartre et sa coloration donnent un aspect inesthétique aux dents et rendent le sourire moins joli.

Pratiquer un détartrage régulier est donc essentiel à l'âge adulte mais il est certainement intéressant de faire réaliser un nettoyage prophylactique annuel avant cet âge.

A quelle fréquence ?

La fréquence de détartrage est très variable d'un individu à l'autre, selon la vitesse de formation du tartre et la sensibilité aux maladies parodontales. La rapidité avec laquelle le tartre se forme dépend essentiellement de la qualité du brossage. Mais plusieurs facteurs spécifiques à chaque individu interviennent aussi : la composition de la salive, la surface des dents (la plaque dentaire s'installe plus facilement sur des surfaces rugueuses), la présence de dents mal positionnées (qui rend plus difficile le brossage de toutes les faces de la dent), la consommation de tabac...

La fréquence de détartrage pourra ainsi être d'une à plusieurs fois par an, selon ce que conseillera le dentiste.

Comment ça se passe ?

Pratiquée par le dentiste, la technique de détartrage se déroule en trois phases : un fin embout métallique vibrant à ultrasons est passé sur les surfaces dentaires, pour décoller le tartre. De l'eau est constamment projetée pour refroidir l'ensemble et éliminer le tartre dans les cavités. Ensuite, le dentiste utilise une curette manuelle pour gratter ce qui reste de tartre. La séance se clôture par un polissage au moyen d'une brossette rotative enduite d'une pâte à polir. Le but est de supprimer toutes les rugosités et de retrouver une surface dentaire parfaitement lisse, permettant plus facilement d'éliminer la couche de bactéries.

Combien ça coûte ?

Le détartrage des dents est remboursé une fois par an par l'assurance soins de santé obligatoire dès l'âge de 18 ans (1) à condition d'avoir bénéficié d'un remboursement pour soins dentaires l'année civile précédente. Dans

LA RAPIDITÉ AVEC LAQUELLE LE TARTRE SE FORME DÉPEND ESSENTIELLEMENT DE LA QUALITÉ DU BROSSAGE.

le cas contraire, l'intervention est réduite de moitié.

Concrètement, depuis le 1^{er} janvier 2014, le détartrage par quadrant (partie de la mâchoire qui en compte 4) et par année civile, coûte 13,92 euros chez un dentiste conventionné (qui applique donc les tarifs officiels). Par quadrant, le remboursement s'élève à 10,44 euros pour l'assuré ordinaire et à 13,92 euros pour le bénéficiaire de l'intervention majorée (BIM). S'il n'a pas consulté son dentiste en 2013, l'assuré ordinaire sera remboursé de 5,22 euros par quadrant, et le BIM de 6,96 euros. Il sera alors en règle pour l'année 2015.

Pour les moins de 18 ans, un nettoyage prophylactique par année civile (et par quadrant) est remboursé à 100% chez un dentiste conventionné (1).

//JD

(1) Chez les personnes handicapées qui ne sont pas en état d'acquiescer ou de conserver une hygiène buccale quotidienne suffisante pour leur âge sans l'aide d'une tierce personne, un nettoyage prophylactique par quadrant est remboursé par trimestre.

Vers un statut commun ouvrier-employé

Depuis le 1^{er} janvier 2014, tous les ouvriers et employés (y compris les cadres) bénéficient de la même protection contre le licenciement et reçoivent un salaire garanti dès le premier jour de maladie. Explications.

L'harmonisation des statuts ouvrier-employé était l'un des dossiers chauds de l'actualité sociale ces deux dernières années. Le gouvernement fédéral avait jusqu'au 8 juillet 2013 pour se conformer à l'arrêt de la Cour constitutionnelle interdisant les discriminations entre ces deux statuts de travailleurs. Un compromis a été trouvé in-extremis avec les interlocuteurs sociaux sur deux points importants : les délais de préavis et le paiement du salaire garanti en cas d'incapacité de travail. Voici les principaux éléments de cette nouvelle loi.

> Délais de préavis

• Depuis le 1^{er} janvier 2014, on ne tient plus compte du statut, du salaire ni de l'âge pour la fixation des

délais de préavis en cas de licenciement ou de démission. Les six régimes existants sont remplacés par un système unique et simple dans lequel les droits sont constitués par année d'ancienneté.

• Pour les travailleurs actuellement sous contrat, les droits en matière de délai de préavis, constitués au 31 décembre 2013, restent acquis.

• Les ouvriers bénéficient d'une compensation des pouvoirs publics pour la partie du préavis qu'ils n'ont pu se constituer par le passé.

• Le délai de préavis est exprimé

en semaines et prend effet le lundi suivant sa notification.

• La période d'essai est supprimée. Désormais, en cas de préavis donné par l'employeur, tous les travailleurs bénéficient, dès le départ, d'un préavis de 2 semaines. La durée augmente de 1 à 2 semaines par trimestre. En cas de démission, le préavis est au minimum d'1 semaine et augmente au fil du temps. Seules exceptions à cette règle : les contrats étudiant et intérimaire conservent une clause d'essai automatique de 3 jours pendant lesquels licenciement et démission sont possibles sans préavis ni indemnité.

• En cas de contrat à durée déterminée (CDD), la rupture est possible mais uniquement durant la première moitié du contrat (avec un maximum de 6 mois) et moyennant un préavis ou une indemnité compensatoire. En cas de CDD successifs, cette nouvelle possibilité n'existe que pour le premier contrat.

• Le droit à une procédure de reclassement professionnel en cas de licenciement (outplacement) est étendu à l'ensemble des travailleurs qui bénéficient de 30 semaines de préavis, indépendamment de leur âge.

> Incapacité de travail

• Le salaire garanti en cas d'incapacité de travail est appliqué dès le pre-

mier jour de maladie. Le jour de carence est ainsi supprimé. Les règles relatives au paiement du salaire garanti ne changent pas : l'employeur y est tenu pendant les 30 premiers jours d'incapacité de travail chez les employés et durant les 7 premiers jours chez les ouvriers (la 2^e semaine, l'employeur paie à 85,88% et les 3^e et 4^e semaines à 25,88%, mais la mutualité intervient dès la 3^e semaine).

• En cas d'incapacité de travail pour cause de maladie, le travailleur est tenu d'informer immédiatement son employeur et de lui remettre un certificat médical au plus tard dans les deux jours ouvrables (sauf dispositions spécifiques). Ces règles ne changent pas. Par contre, le contrôle médical est renforcé et assorti de sanctions en matière de salaire garanti. Conformément aux dispositions prises dans son secteur (via une convention collective de travail) ou dans son entreprise (via le règlement de travail), l'employeur pourra obliger le travailleur à être présent à son domicile (ou un autre lieu à préciser par le travailleur) durant quatre heures successives (entre 7 et

20h) afin de recevoir la visite éventuelle d'un médecin-contrôleur mandaté par lui (attention : il ne s'agit pas du médecin-conseil de la mutualité).

Ces nouvelles mesures s'appliquent tant au secteur privé qu'aux contractuels des services publics. Quelques modalités spécifiques restent toutefois probables pour ces derniers.

Pour les syndicats, la nouvelle loi apporte deux avancées sociales : l'amélioration des préavis des ouvriers en cas de licenciement et la suppression du jour de carence. Cependant, comme le fait remarquer la CSC, l'harmonisation entre les statuts n'est pas totale. Il subsiste en effet quantité de différences : en matière de salaire garanti, de vacances annuelles, de chômage temporaire, de paiement du salaire, d'élections sociales et de juridictions du travail, sans oublier les nombreuses différences dans les secteurs et les entreprises. Il reste donc du pain sur la planche.

//JD



Ouvriers et employés : un même niveau de protection contre le licenciement.

© Philippe Turpin / BELPRESS

Dans les livres

Récits de vie et histoires vécues sur le travail

Coucher sur papier son histoire personnelle permet bien souvent à son auteur de donner du sens à son vécu, voire de se (re)construire (1). Mais le récit de vie a aussi cette fonction d'éclairer le passé, de se réapproprié et de transmettre l'histoire sociale aux jeunes générations. Focus sur deux ouvrages jetant des regards singuliers et pluriels sur le labeur au 20^e siècle.

Avec le magasin. Ce sont les mots qui sont venus à l'esprit de Noëlle De Smet quand elle a cherché le fil rouge du récit de son enfance passée à Jette. Ils lui viennent de ses parents commerçants. Quand ils lui disaient qu'ils ne pouvaient pas faire ceci, aller là, l'accompagner elle et ses frères, leurs mots étaient ceux-là : "Avec le magasin...". La suite était sous-entendue : "Ce n'est pas possible, on doit rester, on ne peut pas fermer". Ces mots soulignent aussi la place qu'a pris "le magasin" et tout ce qui va "avec" dans sa vie et celle de sa famille.

Enseignante à la retraite et formatrice, Noëlle De Smet a voulu dépeindre la vie de ses parents et, à travers son histoire familiale, faire découvrir tout un pan de l'histoire sociale des petits commerçants à Bruxelles dans les années 1950-80. Pour ce faire, elle a plongé dans ses souvenirs. Mais très vite, elle s'est rendu compte que cela

ne suffirait pas. Elle s'est alors tournée vers d'autres témoins : des membres de sa famille, des amis, d'anciens clients de tous âges. Certains ont pris eux-mêmes la plume. D'autres lui ont confié oralement des bouts d'histoire qu'elle a retranscrits. Pour éclairer et s'imprégner du passé, Noëlle de Smet a aussi rassemblé des documents photographiques et consulté quelques écrits, notamment sur la concurrence entre petits commerces et grandes surfaces. Enfin, pour nourrir sa mémoire, elle est retournée dans l'une des maisons qui a hébergé le fameux petit magasin.

L'ouvrage est le fruit de cette soif de ne pas oublier et de faire savoir. Photos, anecdotes et citations à l'appui, par petites touches, l'auteure fait revivre tout ce qu'elle a capté de cette époque : les rues, les trottoirs, les parcs, les maisons, les charrettes, les vacances, les articles du magasin, les

commerces d'alors, les fournisseurs, les voyageurs, la diversité des clients... et tout ce que des petits commerçants ont dû mettre en œuvre pour "gagner leur pain".

25 regards sur le travail

Le labeur est aussi au cœur d'*Au travail*, un récent recueil d'histoires vécues, écrites majoritairement par des seniors. Tous, ou presque, sont membres de l'association Ages & transmissions. Aucun n'est écrivain. Beaucoup ont découvert le plaisir d'écrire en participant à un groupe "J'écris ma vie" où ils sont amenés à écrire sur eux, sur leurs parents, parfois sur leurs grands-parents. Après deux recueils de textes abordant l'évolution du statut de la femme au 20^e siècle et un troisième se penchant sur l'enfance d'hier, cette nouvelle publication de l'ASBL est consacrée au travail.

"Les témoignages sont révélateurs de l'évolution qu'a connue le monde du travail en cent ans", commentent Sylvette Dupont et Guy Lemaire, historiens, dans la préface de l'ouvrage collectif.

Les premiers textes évoquent en effet un paysage encore marqué par le caractère rural, avant 1914. Puis, après la première guerre, le travail industriel, les mines et les charbonnages qui connaissent une éphémère relance entre 1945 et 1960, soutenue par l'immigration italienne puis marocaine.

Mais c'est surtout la présence des femmes dans le monde du travail qui est largement abordée dans ce recueil, avec la transformation des métiers "féminins" comme la couture, le travail de bureau... Avec aussi le combat féministe pour conquérir des fonctions jusqu'alors essentiellement réservées aux hommes.

"Ces témoignages racontent la souffrance mais aussi la fierté de celles et ceux qui ont construit leur existence sur et par leur travail, expliquent les historiens. *L'activité professionnelle a*



longtemps constitué la référence qui permet de s'identifier à la fois sur le plan personnel et sur le plan social mais ce modèle reste-t-il vrai pour tout le monde aujourd'hui?", se demandent-ils.

"Ces textes ont de quoi étonner les jeunes générations. Ils invitent au dialogue et suscitent souvenirs et réflexions", confie Isabelle Donner, de l'ASBL Age & transmissions. Et d'inviter les professeurs et formateurs à utiliser ce recueil pour illustrer un cours, initier une rencontre entre seniors et jeunes ou lancer un débat sur le travail. On ne peut qu'abonder dans son sens.

//JD

(1) Lire, à cet égard, l'excellent dossier *Récits de vie, construction de sens et de liens* (sous la direction de Catherine Laviolette) dans la Revue "Les politiques sociales", 1-2/2013, 17 EUR. Infos : www.lespolitiquessociales.org - 02/242.41.89.

>> Avec le magasin ! Raccomptaires de petits commerçants de Jette • Noëlle De Smet • Ed. Carhop • 2012 • 176 p • 15 EUR • Infos : 067/48.58.61 • www.carhop.be
>> Au travail ! Instantanés sur le travail au 20^e siècle • Ages & transmissions • Ed. Dricot • 2013 • 208 p • 12 EUR • Infos : 02/514.45.61 • www.agesettransmissions.be

Consommation



Les groupes d'achats alimentaires, un "truc" de bobos ?

Depuis quelques années, les groupes d'achats alimentaires (GAA) poussent comme des champignons. Leurs membres apprécient les produits qu'ils y trouvent, la convivialité qui y règne et le modèle de société qui s'y façonne. Mais, en y regardant de plus près, difficile de faire abstraction d'une chose : la plupart des participants semblent avoir la même origine sociale. Le projet, intrinsèquement porteur de changement, est-il réservé à quelques privilégiés ? Dans ces circonstances, a-t-il des chances d'aboutir ?

Les GAA se déclinent selon plusieurs appellations. Un GAC (Groupe d'achats communs) rassemble des voisins pour s'approvisionner chez des producteurs locaux. Un Gasap (Groupe d'achats solidaires de l'agriculture paysanne) associe directement un groupe de consommateurs avec un producteur paysan. Même démarche pour une Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) dont les membres s'engagent encore davantage : ils partagent les coûts de production. De plus, les Gasap et les Amap se distinguent des Gac par leur engagement sur une période convenue (3, 6 ou 12 mois) qui permet au paysan de maintenir son activité agricole, et aux consommateurs de remplir leurs assiettes d'aliments frais, de saison, souvent biologiques et produits à partir de variétés du terroir ou anciennes à un prix équitable pour les deux parties.

GAC, Gasap, Amap. Des dénominations différentes, certes, mais un objectif commun : développer un projet de consommation alternative qui mise sur l'autogestion et la participation. Les garages, les salles communales, les écoles... dans lesquels sont répartis les produits sont des espaces conviviaux, plus chaleureux que les rayons d'un supermarché, où des liens se tissent, où le consommateur est responsabilisé, où le changement de mode de vie n'est pas une contrainte. Au contraire, l'expérience collective semble créer du plaisir.

À chacun son entrée...

Un groupe d'achat alimentaire est une pièce à plusieurs portes. Certains y pénètrent par l'entrée "prix", les

commandes groupées permettant de réduire les coûts des produits. D'autres y entrent naturellement par l'accès "environnement", les produits locaux et de saison (voire bio) étant privilégiés. Les soucieux de l'alimentation saine choisiront plutôt la porte "santé", les militants celle du "changement de société", les engagés celle de la "défense d'une agriculture paysanne"...

L'alimentation est leur plus petit dénominateur commun mais "participer à un groupe d'achats ne peut pas se réduire à la défense d'un système alternatif d'approvisionnement en nourriture", conclut l'Institut pour un développement durable dans son enquête sur les systèmes alimentaires locaux (1). C'est aussi jeter un regard plus large sur la construction d'une autre société et ses valeurs, se positionner par rapport à elles et réfléchir activement à la construction d'une autre société et d'une autre consommation".

... dans un club très privé

Une telle publicité amène-t-elle monsieur Tout-le-monde à prendre part au projet ? Pas sûr... Du moins, c'est ce qui émerge de l'étude du Crioc sur les circuits courts en 2010 (2). Dans celle-ci, il apparaît que neuf personnes sur dix (échantillon de 1.238 personnes en Wallonie et à Bruxelles) déclarent ne pas connaître les groupements d'achats communs. Voilà pour la notoriété. En termes d'intérêt, moins d'une personne sur dix trouve que ce système pourrait être intéressant pour se fournir directement auprès des producteurs. Au contraire des marchés et de la vente à la ferme qui restent très populaires.

Ajoutons à cela des informations sur le public des GAA que fournit l'étude de l'Institut du développement durable citée plus haut : parmi les personnes interrogées, 76% sont cadres ou employés et 1% sont ouvriers ; 78% ont un travail et 4% sont sans emploi. Même si ces enquêtes commencent à dater, à première vue, en termes de mixité sociale et d'accessibilité, ce n'est pas la panacée. Une impression confirmée sur le terrain ?

Un objectif commun : développer un projet de consommation alternative qui mise sur l'autogestion et la participation.

"Dépasser son propre intérêt de consommateur"

Denise Van Dam est docteure en Sciences sociales à l'UNamur et co-auteure d'un ouvrage sur l'agroécologie et les mouvements sociaux (1). Selon elle, la réussite du mouvement des groupes d'achats alimentaires (GAA) reste conditionnée.

En Marche (EM) : Selon vous, les GAA, c'est un mouvement de bobos ?

Denise Van Dam (DVD) : Il est vrai que ce public présente de fortes similitudes en termes de capital scolaire en tout cas. D'ailleurs, ce ne sont pas les seuls. Depuis les années 70-80, les mouvements sociaux qui émergent tels que le mouvement écologiste, le mouvement pour la paix, les altermondialistes... sont portés par des personnes diplômées des hautes écoles et des unifs, au contraire des mouvements ouvriers nés plus tôt.

EM : Finalement, est-ce que la diversité est nécessaire ?

DVD : Si ce mouvement a l'intention de proposer des alternatives réelles, il lui sera nécessaire de dépasser la logique des niches, d'ailleurs souvent qualifiées d'élitistes, tel que l'a formulé Etienne Verhaegen, chercheur en écono-

Un cloisonnement malheureux

"Les groupes d'achats alimentaires sont essentiellement fréquentés par les classes moyennes supérieures et des bobos", indique David Petit, faisant référence aux "bourgeois bohèmes", des jeunes cultivés issus d'une catégorie sociale aisée et en recherche d'authenticité. Le chargé de mission du Réseau de consommateurs responsables (RCR), association qui fédère et épaula la mise en place de projets citoyens collectifs (3), témoigne du constat dressé dans leur ASBL : "Historiquement, ces projets ont été initiés par des bobos, sont entretenus par des bobos et donc attirent les bobos. C'est un cloisonnement malheureux qui se retrouve aussi dans la société : les personnes précarisées fréquentent des personnes précarisées, idem pour les nantis... Il existe une diversité d'âges et de métiers dans les groupes mais on déplore trop peu de brassage socio-économique."

"C'est un cloisonnement malheureux qui se retrouve aussi dans la société"

groupe comme rassembler des commandes, tenir une permanence, séparer les quantités..."

Objectif mixité ?

Monter un groupe d'achats alimentaires passe d'abord par la définition des objectifs. Les membres définiront s'ils entendent soutenir un certain modèle d'agriculture, initier un changement de société, privilégier la qualité des produits, leur provenance, leur prix... "Pour certains, dit encore David Petit, la mixité sociale n'est pas primordiale. Pour d'autres, qui défendent un projet 'juste' à plusieurs niveaux, elle est intéressante pour initier de l'égalité. Ces groupes-là n'envisageraient pas d'entretenir un système inégalitaire qu'ils pointent du doigt".

Toutefois, des GAA en milieu populaire existent. C'est le cas à Seraing, par exemple, où l'ASBL Vivre...S coordonne un groupe d'achats alimentaires depuis 1987! "Notre projet s'inspire des groupes économiques, raconte un de ses responsables, Michel Nejszaten, On achète de la viande, des patates et de la farine en gros pour réduire le prix d'achat des produits". Ce système existe depuis la fin du 19^e siècle et trouve ses racines dans les milieux paupérisés. Mais, là non plus, pas de mixité, la majorité des personnes étant inscrites dans une même "catégorie" socio-économique.

//MATTHIEU CORNÉLIS

(1) Enquête sur les systèmes alimentaires locaux, IDD-BELSP0, juillet 2010.
(2) Circuits courts, Crioc, 2010.
(3) www.asblrcr.be

mie agricole à l'UCL (2). L'expérience d'un GAC peut être vue comme le retrait provisoire d'un individu du modèle de consommation dominant pour s'enfermer dans une niche identitaire. Cette démarche n'aboutit pas à une vraie alternative collective car les mêmes schémas sont reproduits. Rien n'est remis en cause.

EM : Que leur manque-t-il pour réussir ?

DVD : Les GAA ont deux défis devant eux : déplacer le point de gravité du consommateur vers le producteur et s'ouvrir à une plus grande mixité sociale. Le premier challenge suppose que les participants dépassent leur propre intérêt, qu'ils soutiennent en profondeur les producteurs qui revendent un accès à la terre, des rapports sains avec les vendeurs de

semences, des prix décents pour la vente de leurs produits... Il faut allier les initiatives de consommation responsable avec les syndicats des éleveurs et des agriculteurs.

EM : Deuxième défi, plus de mixité ?

DVD : Oui, et j'entends parler d'initiatives intéressantes. Des projets qui rassemblent un GAA, des allocataires sociaux et des producteurs, par exemple. Selon moi, ils tiennent le bon bout car il y a une vraie convergence de défis sociaux là-dedans : consommation, pauvreté, agriculture... Avec une telle densité sociale il sera plus facile de faire pression sur le politique et changer le système agroalimentaire dominant.

//ENTRETIEN : MAC

(1) Agroécologie : entre pratiques et sciences sociales • Denise Van Dam, Michel Streith, Pierre M. Stassart, Jean Nizet • Educagri éd. • 2012
(2) Etienne Verhaegen dans Consommation critique – Mouvement pour une consommation responsable et solidaire • Geoffrey Pleyers (dir.) • éd. Desclée de Brouwer • 2011

Projet "Jardin'âges"

Le potager, passerelle entre deux mondes

Favoriser, par le maraîchage et l'hôtellerie, la rencontre permanente entre de jeunes adultes handicapés mentaux et les pensionnaires d'une résidence service. Tel est le projet audacieux et original d'un groupe de parents unis par les mêmes préoccupations : veiller à l'avenir de leur progéniture, mais aussi permettre à ces deux publics de se rendre des services réciproques. À eux-mêmes et... à la collectivité.



Il y a trois ans, on les traitait de fous. Petit à petit, à force de les voir s'acharner, on les a taxés, plus simplement, d'"ambitieux". C'est probablement bon signe sur l'avancement de leur projet intergénérationnel... En 2009, cinq familles du Brabant wallon unies par une caractéristique commune font le même constat. Leur enfant, élève dans l'enseignement spécialisé (primaire ou secondaire), grandit et vieillit... Le jour où il quittera l'école et entrera de plein pied dans la vie adulte approche à grands pas. Mais pour aller où ? Pour faire quoi de sa vie ? Et avec quelles garanties sur son épanouissement ?

La perspective de les voir travailler dans une entreprise de travail adapté (ETA) ne les enchante pas

vraiment. Ils craignent, après s'être informés, d'y voir leurs enfants soumis à une pression excessive en termes de productivité et de rentabilité. Quant aux centres de jour, ils font cruellement défaut, particulièrement dans le Brabant : les listes d'attente s'étalent sur de longues années. Surtout, ces parents souhaitent ardemment que leurs grands enfants, lorsqu'ils auront une vingtaine d'années, puissent continuer à développer et affiner leurs compétences acquises à l'école (horticulture, travail du bois, soins aux animaux, etc.). "Loin du cliché d'assistés, nos enfants peuvent fournir de précieux services à la société en dépit de leur handicap mental, commente Jean-Louis Jadouille, l'une des chevilles ouvrières du projet. Exactement

comme un boulanger fabrique son pain ou un enseignant fait profiter son savoir à ses élèves".

Une mixité singulière

De ce constat, mais aussi de dizaines de rencontres avec les professionnels du secteur du handicap, naît l'idée singulière d'ouvrir un centre de jour pas comme les autres. Celui-ci serait couplé avec une résidence service d'une trentaine d'appartements. Sur un terrain choisi en zone rurale et proche d'une gare (autonomie des bénéficiaires oblige !), les jeunes adultes - une vingtaine - pourraient pratiquer des activités de maraîchage encadrées par des éducateurs spécialisés. Une partie de la production serait commercialisée localement, en circuits courts, sous la

forme de paniers de légumes. L'autre partie servirait pour la confection des repas servis aux pensionnaires de la résidence service. Dans celle-ci, les jeunes handicapés pourraient également assurer la lessive et le nettoyage, mais aussi le service aux tables, en prolongement du travail en cuisine assumé, lui, par un professionnel. Idée centrale du projet : la réciprocité du service. "Beaucoup de personnes âgées disposent d'une réelle expérience en matière de plantations et de cultures. Or, diminuées physiquement, elles n'arrivent plus à la mettre en pratique. Pourquoi ne pas en faire bénéficier les jeunes, pour autant que les résidents le souhaitent ? Par exemple par une sorte de parrainage des plus jeunes par les anciens ?"

Belle idée. Généreuse et originale, sans aucun doute. Mais réaliste ? Consultée par le groupe de parents, une spécialiste en orthopédagogie de l'UCL confirme que les aînés et les personnes handicapées porteuses d'une déficience intellectuelle ont un rapport à la temporalité et un rythme de vie quotidienne assez similaires et, en tout cas, propices aux échanges. Un bon début de validation ! Mais le défi matériel, lui, reste immense. D'abord parce que la construction des deux bâtiments exige, à elle seule, 4,8 millions d'euros en fonds propres ! "Les subsides sont rares ou inexistantes, regrette Jean-Louis Jadouille. En tant que simples parents, non expérimentés, nous avons découvert que l'avenir des jeunes handicapés, dans notre pays, est trop souvent laissé en friche par les pouvoirs publics." Ensuite, parce que, tout en se voulant à taille humaine (respect des bénéficiaires, refus de toute pression excessive), le projet se doit d'être rigoureux ("l'hy-

giène et la sécurité devront être impeccables") et viable financièrement. "Les centres de jour, structurellement déficitaires, s'épuisent trop souvent en d'éternelles foires aux boudins et autres festivités annuelles. Pour éviter cela, nous espérons fermement, au bout de quelques années, éponger le déficit du centre de jour par les rentrées de la résidence service".

Des feux verts encourageants

Jouable ? En tout cas, l'idée a séduit les nombreux interlocuteurs de ces parents intrépides. Y compris le montage financier, validé par divers experts aguerris de l'économie sociale. Un terrain de 50 ares, réservé par les autorités provinciales, sera bientôt acquis à deux pas de la gare de Chastre, dont les autorités soutiennent le projet. Jardin'âges vient de bénéficier d'une (première ?) récompense : 10.000 euros délivrés par le fonds "Impulcera", spécialisé dans l'entrepreneuriat social : un nouveau gage de fiabilité. L'heure est

Les personnes âgées et handicapées peuvent partager un même rapport à la temporalité, propice aux échanges.

aux premières esquisses architecturales et la suite se profile déjà : émission de certificats immobiliers, appel aux donateurs (privés et institutionnels), début de la construction (2016). Et ... inauguration des lieux en 2018 ou 2019. "Nous anticipons sans cesse d'arracher pied. Nous avons par exemple pérennisé la finalité sociale du projet en créant une Fondation. Mais nous devons aussi garder à l'esprit que nos enfants, le jour venu, garderont leur liberté de choix. Et, peut-être, préféreront-ils vivre ailleurs. Dans ce cas, nous aurons travaillé pour d'autres familles. C'est tout aussi bien..."

// PhL

>> infos : Jardin'âges : www.jardinages.be • 081/61.08.02 • 0478/22.09.13

// Vacances Intersoc //



La Côte d'Opale, la mer, le rêve...

Durant la prochaine saison estivale, Intersoc vous propose des vacances à Merlimont, charmante station balnéaire qui vous ouvre les portes de la découverte et des plaisirs de la mer de la Côte d'Opale et du Pas-de-Calais.

Vous séjournerez dans le superbe parc de bungalows de notre partenaire Vacanciel, à deux pas des dunes.

Formule : location
Hébergement : bungalow (6 personnes)
Salle de séjour avec coin cuisine équipée • 2 chambres dont l'une pour 2 personnes et l'autre pour 4 personnes • Salle de bains avec WC • Chauffage, téléphone et mobilier de jardin.

Animation : Pas de clubs d'enfants. Animations en soirée par un animateur Vacanciel.

DATE D'ARRIVÉE	PRIX PAR SEMAINE
5 OU 12 AVRIL	448 EUR
28 JUIN	602 EUR
5 JUILLET	728 EUR
12, 19 OU 26 JUILLET, 2, 9 OU 16 AOÛT	854 EUR
23 AOÛT	553 EUR
25 OCTOBRE	357 EUR

Entre le 28 juin et le 30 août, abonnement repas pour 7 jours en option. Possibilité de manger le midi et/ou le soir.

Prix : adulte : 98 EUR • 11 à 13 ans : 84 EUR • 6 à 10 ans : 74 EUR • 2 à 5 ans : gratuit

>> 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

LIC A5654

Courrier des lecteurs

Conte : "Les yeux en amande de Lou-Lisa"

À la lecture de votre fiction (*En Marche* du 19 décembre 2013), j'ai été pris de honte... honte pour le journal. Le sujet traitait du sort réservé à un nouveau-né handicapé et des réactions de la maman, du médecin et des infirmières. L'image du médecin que vous véhiculez est odieuse et celle des infirmières n'est guère plus flatteuse. (...) Cependant, le sujet abordé méritait une vraie réflexion humaine, face à un problème douloureux : respect de l'enfant, de la famille et de tous les intervenants de la santé. Hélas, vous avez privilégié une fiction polémique : traduirait-elle une triste opinion des mutuelles "chrétiennes" au sujet du corps médical ? Permettez-moi d'ajouter que je suis moi-même médecin et père d'un enfant handicapé, chéri par toute la famille. Vous nous avez tous blessés!

PhH, de Namur

C'est avec beaucoup d'attention que je lis le journal *En Marche*. Dans celui de courant décembre, j'ai apprécié le conte "Les yeux en amande de Lou-Lisa". J'ai trouvé dans cette histoire beaucoup de tendresse. Moi qui ai enseigné dans une école où on recevait des élèves handicapés, j'ai apprécié l'acharnement de cette infirmière pour la vie! Cette lecture nous propose de nous poser un court instant et de réfléchir à l'acharnement du corps médical dans notre monde qui vise toujours la perfection, et où chacun est un "numéro"; même si dans cette histoire le médecin n'a pas le beau rôle... Mais c'est un conte. Merci.

CW, par courriel

Mot de la rédaction

Chaque fin d'année, la rédaction d'*En Marche* fait appel à un auteur belge, afin de proposer à ses lecteurs un autre type d'écriture : fictionnel.

Cette année, nous avons confié le travail à Frédéric Soete, animateur d'ateliers d'écriture gembloutois. Le conte moderne qu'il nous a livré aborde des questions importantes comme la tolérance, l'ouverture à la différence, ainsi que les actes de résistance à mener dans notre société. Le genre choisi par l'auteur fait nécessairement appel à des mises en scène manichéennes, des personnages caricaturaux. Le docteur "Belle-chemise" fait partie de cette approche, illustrant cette forme particulière de récit.

Ni l'auteur, ni la rédaction n'entendaient par là stigmatiser l'ensemble du corps médical. Nous sommes désolés que "Les yeux en amande de Lou-Lisa" ait pu être lu dans ce sens.

Littérature

Ombres et lumières du plat pays

Plongée au cœur des derniers romans d'Alain Bertrand, de Dominique Zachary et d'Aurelia Jane Lee. Trois auteurs qui ont en commun de prendre la Belgique comme terrain d'écriture et d'inspirations.

C'est un drôle de petit livre, un peu grinçant, écrit avec un sourire en coin que l'on perçoit au fil des pages. La couverture annonce un roman tandis que la page de garde parle de chroniques romanesques. C'est la page de garde qui a raison. Le fil conducteur de ces chroniques? Cela semble être le narrateur mais il ne faut pas s'y fier puisque tantôt il est né en Campine flamande et importé à Bruxelles par un père employé de banque et une mère institutrice, tantôt il est élevé par une mère esseulée à la suite d'absences répétées d'un mari trombone à l'orchestre philharmonique. Mais peut-être n'est-ce pas incompatible dans ce drôle de petit royaume où est planté le **Jardin botanique** d'Alain Bertrand. Le narrateur, quel qu'il soit, évoque au fil des pages ses déambulations du nord au sud de la Belgique et ses amours. Chantal, Marie-France, Olga... apparaissent successivement dans un décor où l'on découvre le meilleur de la culture et de la cuisine de ce pays grand comme un confetti mais incroyablement divers. Que l'on ne s'y trompe pas : ces chroniques-là sont à mille lieues de l'esprit cocardier. Drôles et bourrées de tendresse, elles se jouent des stéréotypes et des préjugés. On se prend au jeu d'Alain Bertrand et l'on se laisse mener dans son jardin où passent les nuages du Nord.

Comme tout pays, le nôtre a une histoire dont certaines pages sont des plus sombres. Journaliste à l'édition luxembourgeoise de "L'Avenir", Dominique Zachary a puisé la matière de son premier roman, *La Traîtresse*,

aux pires excès de l'épuration et d'une justice hâtive. Il s'est inspiré de faits réels qui se sont déroulés dans sa région au sortir de la seconde guerre mondiale, le procès trop rapidement expédié de l'avocat, Victor Nothomb, et d'un enseignant, Emile D. Dans le roman, l'avocat s'appelle Pierre et l'enseignant devient une enseignante, la flamboyante Suzanne Gasper. Indépendante et critique, la jeune femme hérisse d'emblée son directeur en un temps où certains enseignants ne voyaient pas d'un bon œil une femme arriver dans leurs rangs. Bientôt, Suzanne se met en ménage avec Pierre, jeune avocat brillant. Pas d'église, ni mairie, cela fait jaser. Et puis la guerre survient. Pierre, en conscience, fait son métier. Suzanne tâche d'analyser, refuse toute propagande. Le couple, à l'exact opposé des protagonistes du *Silence de la mer* (paru en 1942, sous la plume de Vercors), accueille avec sympathie un jeune officier Allemand cultivé qui a réquisitionné un logis dans leur vaste demeure. Les ragots vont bon train. La jalousie, la bêtise s'en mêlent. Cela finit mal, inévitablement. La guerre à peine finie, les voilà injustement accusés de collaboration, condamnés. Ils ne s'en relèveront pas. Avec ce roman, Dominique Zachary éclaire non seulement des zones d'ombre du passé, mais pose aussi en filigrane des questions diffi-

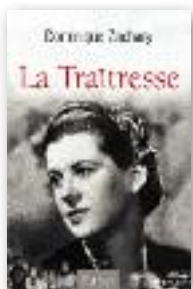
ciles et toujours d'actualité sur le devoir, la vérité, le discernement.

L'arbre à songes nous emmène aussi dans l'intimité d'un couple. Mais ici, pas de drame. Une vie simple, un jardin, un superbe hêtre pourpre "et tout l'amour que l'on a pour les choses éphémères, fragiles et rares". On dit à tort que les gens heureux n'ont pas d'histoire. Aurelia Jane Lee prouve le contraire avec une délicatesse rare, dépourvue de toute mièvrerie.

A la Songeraie vit un couple. Abel est écrivain. Il regarde vivre la femme qu'il aime, Sauvane, sa femme. "Il y a des gens qui habitent ici, un homme et une femme. Lui, il ne sort jamais, et elle, elle est folle" disent les gens du village. Abel, c'est vrai, ne sort jamais - on apprendra pourquoi, mine de rien mais de manière décisive, dans les dernières pages du roman. Mais Sauvane n'a rien d'une folle. Artiste, elle s'en va quelquefois présenter un album, "heureuse de s'en aller, heureuse de revenir". Bien sûr, tout n'est pas lisse. Les gens heureux ont également des blessures. Seulement, ils savent les panser. Le jardin de la Songeraie accueille des passagers clandestins : Thomas qui aime parler avec les vieux, Madelon qui s'enchaîne de romans. Les saisons s'enchaînent et les adolescents, eux aussi, vont s'aimer. Littérature ou réalité? "Tout se mélange". Ce joli roman vibrant réconcilie avec le temps qui passe, invite à vivre chaque instant du temps qui reste.

//ANNE-MARIE PIRARD

- >> **Jardin botanique** • Alain Bertrand • Le Castor Astral • Bègles • 2013 • 152 p. • 13 EUR
- >> **La traîtresse** • Dominique Zachary • éd. Michalon • 2013 • 256 p. • 17 EUR
- >> **L'arbre à songes** • Aurelia Jane Lee • éd. Luce Wilquin • 2013, 121 p. • 12 EUR



Offres d'emploi

YOUR CAREER

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

LE SECRÉTARIAT NATIONAL DES MUTUALITÉS CHRÉTIENNES À BRUXELLES RECRUTE (H/F):

- > un superviseur, des gestionnaires de dossiers et des juristes pour le département juridique.
- > un coordinateur d'équipe pour le service comptabilité.
- > un business analyst pour le secteur indemnités.
- > un auditeur interne
- > un collaborateur staff GRH - sélection et recrutement
- > un chargé d'études en soins de santé
- > un online manager



Pour découvrir nos offres d'emploi détaillées ou pour postuler, consultez notre site www.mcjobs.be



La solidarité, c'est bon pour la santé.

EMPREINTES ASBL, ORGANISATION DE JEUNESSE ACTIVE DANS L'EDUCATION RELATIVE À L'ENVIRONNEMENT (ERE) RECHERCHE (H/F):

- > un détaché pédagogique entrée en fonction en septembre

Condition : être nommé à temps plein à titre définitif.

Plus de détails sur www.empreintesasbl.be avec formulaire de candidature à télécharger et à envoyer pour le 7 février au plus tard.

L'ÉVÊCHÉ DE LIÈGE RECHERCHE (H/F):

- > un attaché de presse CDI.

Fonction : responsable du service presse et communication de l'évêché - coordination de la communication interne et externe.

Profil : formation ou expérience en communication - bonne connaissance de la réalité diocésaine - connaissance de l'allemand - rédiger des communiqués de presse - savoir utiliser le Web, prise de sons..., - disposer d'un véhicule - disponible et flexible.

Plus de détails sur : <http://liege.diocese.be/> Envoyez votre candidature pour le 24 février au plus tard à Mr. l'abbé A. Borras, Vicaire général, rue de l'Évêché 25 - 4000 Liège ou vicariat.general@evechedeliège.be

LE SECRÉTARIAT GÉNÉRAL DE L'ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE (SEGEC) ENGAGE (H/F):

- un collaborateur pour son service central de marchés - entrée rapide.

Profil : être dans les conditions pour bénéficier d'un contrat d'agent contractuel subventionné (ACS) région de Bruxelles-Capitale et avoir un titre de bachelier en gestion, en achat, ou en administration publique, ou une expérience professionnelle dans ces domaines.

Plus de détails sur www.enseignement.catholique.be
> Le SeGEC > offres d'emploi
Envoyez votre candidature avec CV pour le 20 février à Yolaine Guislain, Directrice, SeGEC, av. Emmanuel Mounier 100 - 1200 Bruxelles ou yolaine.guislain@segec.be

L'INSTITUT LE TREMPAIN, EPSS, RECHERCHE (H/F):

- > un kinésithérapeute Contrat temporaire - rémunération selon le barème de l'enseignement.

Profil : gradué ou titulaire d'un master en kinésithérapie - faire preuve de patience et de qualités humaines - répondre aux conditions d'engagement dans l'enseignement.

Fonction : collaborer avec le personnel enseignant, éducatif et collègues paramédicaux - aider les élèves présentant des lacunes en psychomotricité.

Rens.: 056/85.47.80.
Plus de détails sur www.letremplinmouscron.be
Envoyez votre candidature à L'Institut Le Tremplin EPSS, rue de la Bouverie 25, 7700 Mouscron ou tremplin.mouscron@wol.be

LA CLINIQUE ET MATERNITÉ SAINTE-ELISABETH À NAMUR RECHERCHE (H/F):

- > un bachelier ou gradué en informatique avec un tropisme infrastructure

CDI - temps plein - entrée immédiate.

Rens.: 081/72.04.21, Philippe Santantonio.
Plus de détails sur www.cmsnamur.be
Envoyez votre candidature manuscrite avec CV pour le 3 février au plus tard à M. B. Libert, Directeur général, pl. L. Godin 15 - 500 Namur.

LE CENTRE HOSPITALIER DE WALLONIE PICARDE ASBL RECHERCHE (H/F):

- > un infirmier en chef service neurochirurgie
- > un infirmier en chef service réadaptation cardiopulmonaire
- > un infirmier en chef service réadaptation locomotrice
- > un gestionnaire payroll senior service rémunérations
- > un psychologue spécialisé RH service recrutements
- > un contremaître de maintenance service Infrastructures

Plus de détails sur : www.chwapi.be
Envoyez vos candidatures à Vinciane Sente, Directrice des R. H., av. Delmée 9 - 7500 Tournai ou vinciane.sente@chwapi.be

LE CHU DINANT GODINNE - UCL NAMUR ENGAGE (H/F):

- > un technicien de surface avec gestion d'équipe site Dinant (basé à St Anne) - CDD de 6 mois avec possibilité de CDI par la suite - temps plein - entrée immédiate.

Plus de détails sur www.chudinantgodinne.be
Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation et CV pour le 31 janvier au plus tard à recrutement-montgodinne@uclouvain.be

Offre de service

LE CLUB MAGNETIC ASBL À OTTIGNIES, RECHERCHE D'URGENCE (H/F):

- > des bénévoles disposant d'un pc (connaissance de base) ainsi que des lecteurs, pour aider des personnes porteuses d'un handicap visuel ou atteintes de restrictions afin de les aider à communiquer, lire et se distraire par CD. Une formation est prévue.

Rens.: 0477/82.97.97 ou contact@clubmagnetic.org
Plus de détails sur www.clubmagnetic.org

SE PAYER UNE BRONCHITE, ÇA PEUT ARRIVER. NE PAS POUVOIR PAYER LES SOINS, JAMAIS.

C'EST POURQUOI NOUS REMBOURSONS À 100 % LES SOINS DE SANTÉ DES ENFANTS JUSQU'À 18 ANS.

Parce que la santé de vos enfants ne doit jamais dépendre de votre santé financière, la Mutualité chrétienne rembourse intégralement tous les soins des enfants jusqu'à 18 ans. Vos consultations chez les prestataires conventionnés qu'ils soient généralistes, spécialistes (pédiatres, ORL, ...), orthodontistes, infirmiers ou kinés ne vous coûtent donc rien, y compris à domicile. Pour en bénéficier, il suffit d'ouvrir gratuitement pour vos enfants un dossier médical global chez votre médecin généraliste. Bref, à la Mutualité chrétienne, vous avez l'assurance de ne pas vous sentir démunis face aux problèmes de santé de vos enfants.

la solidarité, c'est bon pour la santé.

Infos : 0800 10 9 8 7 - www.mc.be/100pour100rembourses

Musique

Jazzzzzz!

Spectacle itinérant hors normes, la *Boîte de jazz* s'invite dans les communes belges, jusqu'à l'automne. Une façon ludique de s'intéresser à l'histoire des États-Unis, aux relations raciales et à la musique du 20^e siècle. Rencontres - côté cour et côté jardin - avec les stars d'une époque mouvementée.

Si vous n'êtes jamais entré dans une boîte de jazz, si ce genre musical évoque pour vous des notes discordantes voire cacophoniques, oubliez vos préjugés et faites le pas : entrez dans l'univers musical proposé aux quatre coins du pays, en cette année 2014, par Jacques Mercier et ses comparses. Derrière son bar, plongé dans la pénombre d'un cabaret reconstitué aux couleurs et avec les accessoires du début du 20^e siècle, l'ancien journaliste-animateur de la RTBF relate pas à pas l'histoire de cette musique née de l'esclavage et du travail des Africains dans les champs de coton des États-Unis.

Le jazz n'existe pas, c'est évident. Il serait sot de le réduire à la succession de ses différents styles, reflets des époques traversées : dixieland, swing, be pop, free, etc. C'est là toute l'adresse de la petite équipe : relater son extrême diversité musicologique mais aussi ses facettes historiques et sociologiques, sans jamais laisser. Et même en captivant. Dès le dé-

part, les images et enregistrements d'époque frappent la centaine de spectateurs présents, soigneusement disposés autour de petites tables "comme pour du vrai". On y goûte la voix de Bessie Smith, l'im-pératrice du blues, les accords pianistiques sautillants du Ragtime, les plaintes lancinantes des "work songs". On verra plus tard défiler Louis Amström (lors d'une fausse interview amusante), Duke Ellington, Glenn Miller, Sidney Bechet et tant d'autres instrumentistes ou chanteurs qui ont inspiré tant de musiciens.

Derrière son bar, Mercier, barman et conteur, n'est jamais lassant ni pontifiant. Son récit est entrecoupé de morceaux musicaux finement sélectionnés et joués "live" par une poignée de musiciens, chanteurs et danseurs hors pair. Si les anecdotes et historiettes "people" foisonnent



© Thomas Huertas

dans cette atmosphère intimiste, c'est pour mieux mettre en valeur les grands soubresauts de l'histoire américaine : la Grande dépression, la Prohibition, la Deuxième guerre mondiale, la lutte pour les droits civiques emmenée par Martin Luther King, etc. Que serait devenu le jazz sans la protection des grands gangsters? Quel eût été son sort sans l'intérêt de quelques pionniers blancs, avides d'enregistrer ses plus fins génies aux temps de leur anonymat? Nul ne le saura jamais...

Patton à Josephine Baker, le pari de la *Boîte de Jazz* est tenu de bout en bout. On regrettera juste l'attention trop superficielle accordée au jazz des trente ou quarante dernières années, ce qui pourrait accréditer l'idée que le jazz est une musique du passé. Non, le jazz vit toujours, accompagnant les pleurs et les rires de générations de plus en plus métissées. Les concepteurs ont d'ailleurs eu l'excellente idée de proposer, dans les villes qui les accueillent, un spectacle raccourci (75 minutes au lieu de 110), en journée, adapté au public scolaire de 12 à 18 ans. Expurgé de ses illustrations et allusions les plus sulfureuses ou sanguinolentes (la coexistence Noirs/Blancs, en perpétuelle toile de fond à l'histoire de ce courant, n'a jamais été une histoire tranquille...), il pourrait indirectement intéresser cette tranche d'âge à ce qui fait une partie de la musique - rock, pop, etc. - qui la passionne, cinquante ou cent ans plus tard...

Apprendre en se divertissant. Et même en s'émouvant ou en éclatant de rire. De Charley

//PHL

>> La Boîte de jazz est en tournée jusqu'en octobre 2014 • Avec (selon la soirée choisie) François Makanga, Ivan Paduart, Mercedes Gomez, Jacques et Stéphane Mercier, Casimir Liberski, Bruno Grollet, Vincent Bruyninckx • Prix : 25 EUR • Infos : 02/346.93.93 • www.070.be/boitedejazz

En marge...

Exemplaires nos services publics?

Il y a peu, la révélation de la rémunération de l'exploitant de Belgacom, Didier Bellens - 2,5 millions d'euros annuels, - avait sidéré l'opinion. Notre Vice-première ministre Laurette Onkelinx avait même qualifié "d'addiction à l'argent" son attitude. Pour pimenter l'affaire, Monsieur Bellens avait brocardé le gouvernement et son chef. Il est maintenant remplacé par Madame Leroy dont la compétence est unanimement saluée. Sa rémunération est tellement plus décente qu'elle est même inférieure à celle de certains de ses collaborateurs!

Ce dossier à peine clos, surgit la controverse à propos du patron de Bpost, Monsieur Thijs, dont le mandat devait être reconduit et le salaire ramené à 650.000 euros par an. Vexé, l'homme claque la porte et les patrons flamands, groupés au sein du Voka, protestent bruyamment contre ce qu'ils estiment une éviction injuste. Heureusement, le Ministre responsable, Monsieur Labille, persiste et signe. On dira peut-être que la prise de conscience de nos gouvernants est tardive mais, selon l'adage, mieux vaut tard que jamais. Comment en est-on arrivé là?

Le motif invoqué pour tenter de justifier les excès consentis dans les services publics était le niveau des rémunérations des managers performants du secteur privé. En effet, on ne pouvait demander à ceux-ci de renoncer à de copieux avantages pour servir dans un organisme public. Dans les années 80 et les décennies suivantes, un libéralisme aveugle a démantelé le contrôle des banques et suscité une

inventivité débridée dans la recherche des profits. On a fermé les yeux sur les bonus extravagants des traders, spécialistes de la spéculation boursière.

L'appétit de l'enrichissement rapide a fait basculer la gestion industrielle et l'entreprenariat générateur d'emplois vers la priorité absolue au rendement financier. Le système a connu quelques aléas à la fin du 20^e siècle et en 2008, une débâcle mondiale fut déclenchée aux États-Unis lors de l'éclatement de la bulle immobilière. Depuis lors, nous n'arrivons que péniblement à sortir de la crise, et le chômage, particulièrement celui des jeunes, reste inquiétant. Entretemps, les inégalités se sont amplifiées entre l'évolution des revenus du capital et celle des salaires. Et chez les salariés eux-mêmes, entre la base et les cadres.

De rares économistes, tel le prix Nobel Joseph Stiglitz, dénoncent les failles du système dans lequel nous sommes entraînés. Bien sûr, c'est non seulement au niveau de l'Europe qu'il faut impulser les réformes nécessaires mais aussi à l'échelon des grandes puissances américaines et asiatiques en raison de la mondialisation de la finance.

Mais cette constatation réaliste ne peut nous dispenser de mettre fin dès maintenant chez nous aux dérives trop longtemps tolérées. Le débat autour de la rémunération des patrons de nos services publics pourrait être un début de salutaire exemple.

//DÉSIRÉ VIHOUX

Merci à Désiré Vihoux

"Assez de com.", s'insurgeait Désiré Vihoux dans le premier billet d'humeur qu'il signait dans *En Marche* sous la rubrique "en marge". C'était le 2 février 2006 exactement. Il constatait alors qu'entourés de spécialistes de la com., les ministres semblent plus soucieux de multiplier leurs apparitions sur le petit écran et de soigner leur image que d'informer les citoyens de manière rigoureuse... Un billet qui n'a pas perdu une ride, en quelque sorte.

Depuis huit ans, tous les mois, avec la régularité d'un métronome, Désiré Vihoux a posé un regard pertinent et impertinent - mais jamais insolent ni poujadiste - sur notre petite Belgique et, plus largement, sur le monde qui nous entoure. Désireux de lever le pied, notre chroniqueur signe ici sa dernière contribution. Au nom de ses lecteurs, l'équipe d'*En Marche* le remercie pour tous ses billets qui ont enrichi le journal de réflexions. Et pour ceux qui souhaiteraient savoir qui se cache derrière le pseudonyme, nous dirons simplement, en conservant un certain mystère, que l'homme a toujours été plus qu'un fin observateur de la vie politique et sociale, l'une des figures marquantes de la démocratie chrétienne.

//LA RÉDACTION

UN INSTANT EN ÉQUILIBRE

Vivre heureux, mourir



C'est un jour d'été, un jour de douceur, un jour de soleil sans chaleur écrasante. Le quartier est très calme, nous sommes en semaine, en début d'après-midi. Tu marches au milieu de la rue, doucement réjoui et ravi de la paix que tu respirez tout autour de toi, et qui gagne toutes les cellules de ton corps. Te voici devant les grilles d'un jardin ; tu aperçois par derrière une maison, dont les volets sont mi-clos. Le jardin est en déshérence, mais pas abandonné. Massifs de fleurs, arrosoir, outils...

Tu t'arrêtes, un instant arraché à ta légèreté. Tu t'approches des grilles. Une pensée étrange vient d'arriver à ton esprit : quelqu'un est en train de mourir derrière ces volets. Tu entends en un éclair l'image d'une vieille personne alitée, qui termine son existence dans le silence et le secret, derrière ces volets, alors que tout autour, la vie explose et la joie se répand. Tu restes là à respirer, à écouter. Tout à coup, ton cœur se met à cogner. Tu te sens complètement hors du monde, de ce monde simple et rassurant dans lequel tu te trouvais il y a quelques minutes. Tu restes avec ce trouble, il te semble que tu ne dois rien faire pour le modifier, il te semble qu'il te murmure des choses importantes. Il te murmure, ce trouble en toi, de ne pas vouloir le chasser, de t'ouvrir à tout ce que tu ressens à ce moment. Tu acceptes ça et tu restes là.

Ton cœur s'est arrêté de cogner. Tu es toujours là, debout devant les grilles du jardin. Tu respirez mieux. Tu te sens plus fragile et plus intelligent. Lesté, pour au moins quelque temps, d'une sagesse douloureuse et apaisante. Il te semble avoir fait trois pas au pays des morts, et être maintenant revenu dans celui des vivants, où le soleil brille et où l'air est doux. Juste heureux d'être en vie. Gratitude. Paix. Tu peux repartir maintenant.

EXTRAIT DE L'OUVRAGE "SÉRÉNITÉ. 25 HISTOIRES D'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR" / CHRISTOPHE ANDRÉ / ÉD. ODILE JACOB / 2012

Quinzaine après quinzaine, Christophe André, psychiatre français, livre dans *En Marche* une vingtaine d'histoires et leurs enseignements, comme autant de leçons de sagesse, au plus près du quotidien, pour avancer sur le chemin de l'équilibre intérieur et de la sérénité.

La photographie est de Pénélope Ambert, étudiante en photographie à l'école des arts et de l'image, Le 75. Elle a été réalisée à la demande du journal *En Marche*, avec le soutien de la Loterie nationale.



La politique de santé en jeu

En vue des élections du 25 mai prochain, chaque parti peaufine son programme formulant un projet politique avec ses priorités. Le moment semble propice pour donner à (ré)entendre les craintes et revendications de la Mutualité chrétienne (MC). Les enjeux d'avenir pour la santé sont en effet d'importance.

Le budget de la sécurité sociale est mis sous pression. Le vieillissement va en s'accélération. Les maladies chroniques se multiplient et touchent une population croissante. Pour faire face à ces défis et préserver la qualité ainsi que l'accessibilité du système de soins belge, nous aurons besoin d'une politique de santé volontariste. La MC a regroupé ses propositions dans un memorandum politique (à lire sur www.mc.be – rubrique : infos et actualités). Elles s'articulent autour de cinq grands axes.

1. Garantir un financement stable et solidaire

L'équilibre des finances publiques et la lutte contre le chômage seront au centre des priorités du prochain gouvernement fédéral, quelle que soit sa composition. En effet, en ratifiant le Traité européen de stabilité fin 2013, la Belgique s'est engagée à atteindre l'équilibre des finances publiques d'ici 2018, soit à consentir un effort de 8 à 9 milliards d'euros ! Parallèlement, afin d'encourager l'emploi, tous les partis proposent de réduire sérieusement le coût du travail en diminuant les cotisations sociales. Cette mesure induira moins de recettes pour la sécurité sociale. Nous craignons alors un sérieux recul de la couverture des soins et la privatisation via des assurances commerciales.

La MC propose une extension de la base de perception des cotisations sur l'ensemble des revenus. Tous (salaires, revenus immobiliers, actions, revenus financiers) devraient participer au maintien d'un système de santé solidaire accessible à tous. Ceux qui promettent monts et merveilles tout en sachant qu'un exercice budgétaire douloureux s'annonce doivent avoir le courage d'annoncer comment ils vont réduire notre sécurité sociale ou – s'ils veulent la maintenir – comment ils vont la financer. Nous demandons des discours "vérité".

2. Maîtriser les dépenses par des mesures structurelles

Les dépenses en soins de santé ont été relativement maîtrisées ces dernières années, grâce à des mesures linéaires portant sur les prix et les tarifs. Celles-ci ne peuvent pas être poursuivies, car elles risquent d'entamer la qualité des soins. Nous proposons des mesures structurelles pour maîtriser la croissance des dépenses en soins de santé. Quelques exemples : revoir la technique de financement des hôpitaux pousse à la production d'actes, rééquilibrer la nomenclature trop favorable à certaines spécialités, responsabiliser davantage les médecins sur les volumes de prescriptions de médicaments et d'actes de radiologie, exiger plus de transparence sur les prix des médicaments et du matériel médical...

3. Adapter l'offre des soins à l'évolution des besoins

L'offre de soins en Belgique est en décalage par rapport à l'évolution des besoins. Le vieillissement de la population (800.000 personnes de plus de 65 ans d'ici 2030) et la multiplication des maladies chroniques (diabète, cancer, dépression, Alzheimer...) nécessitent plus de soins (soins à domicile, psychothérapies, services de convalescence, de réhabilitation...).

L'évolution des techniques médicales moins invasives permet aussi de soigner en hôpital de jour, de diminuer les durées de séjour. Ainsi le nombre de lits hospitaliers pourrait être réduit. En adaptant la capacité hospitalière aigue, nous pouvons réinvestir dans les soins qui permettent le maintien à domicile, dans les services de convalescence, dans la structuration de la première ligne.

D'autres pays ont déjà pratiqué cette conversion. Alors que nous avons encore en Belgique 4,1 lits en hôpital aigu par 1.000 habitants, ce nombre est de 3,3 aux Pays-Bas, 2,9 au Danemark et 3,4 en France.

Si nous n'investissons pas dans les services chroniques par des moyens publics et solidaires, les soins chroniques seront privatisés et risquent de n'être réservés qu'aux riches.

4. Améliorer l'accès aux soins de qualité pour tous

Les comparaisons internationales des systèmes des soins de santé montrent qu'en Belgique les patients paient une part importante du coût des soins, près de 25%. Les enquêtes menées auprès de la population le confirment : les personnes à faible revenu reportent ou renoncent à certains soins. Améliorer l'accès aux soins est essentiel pour réduire les inégalités de santé. Pour ce faire, nous proposons, entre autres, d'augmenter le nombre de médecins conventionnés par une convention plus attractive et de limiter les suppléments d'honoraires en chambre à un lit. Nous proposons aussi d'intégrer dans l'assurance soins de santé obligatoire la formule de l'Hospi solidaire, de manière à garantir à chaque Belge que sa facture à l'hôpital en chambre à deux lits ne dépasse jamais 200 euros. Le coût global de cette intégration solidaire sera bien moins élevé que les primes individuelles payées aujourd'hui pour des assurances facultatives.

5. Accorder au mieux les politiques fédérales et régionales de santé

La 6^e réforme de l'Etat entrera en vigueur au 1^{er} juillet 2014. Les Régions et Communautés auront à décider en matière de maisons de repos et de soins, de centres de réhabilitation, d'investissements hospitaliers, de remboursement de vaccins, d'aide aux personnes âgées (APA) ... Mener une politique de santé en Belgique deviendra plus complexe et nécessitera davantage de coordination entre les différents niveaux de pouvoir. La première préoccupation de la MC est d'assurer la continuité des services tant pour les patients que pour les institutions. Nous plaçons donc pour donner suffisamment de temps aux Régions et Communautés pour s'organiser et se concerter avec le Fédéral. Nous plaçons aussi pour une structure de gouvernance simple et transparente. Réussir le transfert des compétences en sécurité sociale, sans heurts ni malheur, nécessitera beaucoup de courage et de volonté politique.

Le système belge de santé est face à des défis budgétaires, structurels, institutionnels, qualitatifs. Nous avons les moyens de les relever. Nous formulons d'ailleurs des propositions en ce sens et invitons les partis politiques à se positionner clairement face à ces défis pour maintenir l'excellence de notre sécurité sociale.

ça se passe

// "Des patients indésirables?"

Le jeudi 30 janvier de 8h15 à 16h30, la Haute École de Namur-Liège-Luxembourg organise un colloque d'éthique ayant pour thème: "Des patients indésirables?" Prix: 40 EUR

Lieu: La Marlagne, 26 chemin des Marronniers à 5100 Wépion
Infos: 081/46.85.93 • www.henallux.be

// Hyperplasie

Le jeudi 30 janvier à 19h, l'ASBL Une histoire de famille organise une conférence: "Connaître, reconnaître et gérer l'hyperplasie congénitale des glandes surrénales". Gratuit

Lieu: Maison des arts, 102 rue du Doyenné à 1180 Uccle
Infos: 0477/36.40.81 • www.unehistoiredefamille.org

// Féminismes

Le vendredi 31 janvier à 19h, l'ASBL Quinoa convie à une table ronde sur le thème: "Féminismes, pour quel Genre de développement?" En présence de Jules Falquet, sociologue. Gratuit

Lieu: Mundo-b, 26 rue d'Edimbourg à 1050 Ixelles
Infos: 02/893.08.70 • www.quinoa.be

// Récupération d'aliments

Le lundi 3 février de 10h à 12h, l'ASBL l'Atelier des droits sociaux consacre l'un de ses lundis d'information au thème "Le CPAS peut-il récupérer auprès des débiteurs d'aliments? Dans quelles conditions?" Gratuit

Lieu: 4 rue de la Porte Rouge à 1000 Bruxelles
Infos: 02/512.76.68 • www.atelierdroitsociaux.be

// Consentement en milieu hospitalier

Le mardi 4 février de 9h30 à 15h, l'Association belge des praticiens de l'art infirmier organise une journée d'étude intitulée: "Tu as consenti. Et maintenant..." Prix: 60 EUR

Lieu: CPSI, 91 av. Hippocrate à 1200 Bruxelles
Infos: 02/762.56.18 • www.infirmieres.be

// "Du pôle au soleil"

Le mercredi 5 février à 20h, l'ASBL l'Atelier du voyage accueille le cinéaste Henri de Gerlache pour la conférence: "L'esprit pionnier d'hier et d'aujourd'hui à travers le film documentaire 'Du pôle au soleil'". Prix: 7 EUR

Lieu: Maison communale de Waterloo, 28 rue François Libert à 1410 Waterloo
Infos: 071/72.83.55 • www.latelierduvoyage.be

// Habitat durable

Le mardi 11 février de 9h à 15h, l'ASBL Centre universitaire de formation permanente, Espace environnement et la Maison de l'habitat durable organisent un séminaire sur "L'innovation en matière d'habitat à l'épreuve de ses acteurs et de ses usages". Prix: 20 EUR

Lieu: 42 rue de Monceau-Fontaine à 6031 Monceau-sur-Sambre
Infos: 071/65.42.60 • www.cifop.be

// Dignité humaine

Le mardi 11 février à 20h, le théologien et philosophe Ignace Berten anime une conférence "De la dignité humaine: une approche chrétienne". Prix: 7 EUR

Lieu: 82 rue du Monastère à 1330 Rixensart
Infos: 02/652.06.01 • www.benedictines.rixensart.catho.be

// Enfant en deuil

Les samedi 15 février, 15 mars, 26 avril, 17 mai et 7 juin de 9 à 12h se tiendra un "Espace papillon" pour les enfants faisant face au deuil d'un proche, animé par deux psychologues de l'asbl Cancer et Psychologie (entretien préliminaire à réaliser avant le lundi 10 février). Prix: 90 EUR

Lieu: 6 quai Saint-Léonard (2^e étage) à 4000 Liège
Infos: 081/81.31.99 • www.canceretpsy.be

// Harcèlement scolaire

Le mardi 18 février de 9h à 16h30, l'ASBL Université de paix organise un colloque participatif sur le thème "Le harcèlement à l'école: croisons nos regards". Prix: 10 EUR

Lieu: Palais des Académies, rue Ducale à 1000 Bruxelles
Infos: 081/55.41.40 • www.enseignement.be

// Vivre ensemble

Le mercredi 19 février à 20h se tiendra la conférence de Thierry Tilquin: "Transmettre et communiquer à l'heure du virtuel". Pour s'interroger sur le sens du "vivre ensemble". Prix: 5 EUR

Lieu: centre Maximilien Kolbe, 12b rue du Prince à 4800 Verviers
Infos: 087/33.84.22 • www.centremaximilienkolbe.be

// Autorité et dialogue

Le jeudi 20 février de 19h45 à 22h, la Ligue des familles organise un atelier-parents, en présence d'Émanuel Thill, pédopsychiatre. Pour mettre en question les possibilités du dialogue entre parents et enfants. Prix: 5 EUR

Lieu: Hôtel d'Arenberg, 41 Grand-Place à 7090 Braine-le-Comte
Infos: 0491/91.65.82 • www.laligue.be

// Pollution électromagnétique

Le jeudi 20 février à 20h, l'ASBL Wasabi propose une conférence-débat sur "La pollution des ondes électromagnétiques, info ou intox?" animée par Paul Lannoy, docteur en sciences physiques. Prix: 4 EUR

Lieu: centre culturel, 3 rue de la Montagne à 5650 Walcourt
Infos: 0484/21.57.17 • www.codewasabi.be

// Santé & maladie cardiovasculaire

Le vendredi 21 février de 8h30 à 16h30, l'ASBL Centre d'éducation du patient propose une journée d'étude pour les professionnels du social et de la santé, sur le thème "Santé et maladies cardiovasculaires: de la prévention à l'éducation thérapeutique du patient". Gratuit

Lieu: 2 rue des Alliés à 6800 Libramont-Chevigny
Infos: 082/61.46.11 • www.preventionsante.be

// Immigration marocaine en Belgique

Du samedi 22 février au dimanche 27 avril se tiendra l'exposition "Nass Belgica". À l'initiative de l'ULB et du Botanique, cette exposition s'attarde sur les multiples dimensions de l'immigration et tord le cou de manière nuancée aux stéréotypes et préjugés qui l'accompagnent. Prix: 5,5 EUR

Lieu: le Botanique, 236 rue royale à 1210 Bruxelles
Infos: 02/218.37.32 • www.botanique.be

// L'Italie à pied

Les vendredi 7 et 14 mars débutent deux séjours organisés par l'ASBL Riccione bike. Durant 10 jours, partez à la découverte de l'Italie. Au programme: marche et excursions culturelles. Prix: 649 EUR

Infos: 0495/82.48.17 • www.riccionebikeasbl.com

// Semaine sans pesticide

Du jeudi 20 au dimanche 30 mars, Natagora organise en Wallonie et à Bruxelles la 7^e édition de la semaine sans pesticides. Plusieurs types d'événements sont proposés: conférences, animations, démonstrations, portes ouvertes, spectacles, etc.

Infos: www.semainesanspesticides.be

// Pèlerinage

Du mardi 6 au vendredi 16 mai se déroulera un pèlerinage en Palestine et Israël, guidé par l'abbé Henri Weber. Au programme: visite de sites bibliques, rencontres avec des Palestiniens, des Israéliens et des communautés chrétiennes palestiniennes. Réunion préparatoire le dimanche 23 février à 15h. Prix: 1700 EUR

Lieu: 50 rue Dillens à 1050 Bruxelles
Infos: 067/21.30.35