en marche

LA SOLIDARITÉ, C'EST BON POUR LA SANTÉ

MUTUALITÉ CHRÉTIENNE

Bimensuel
N°1514
6 mars 2014

Ch. de Haecht, 579
BP 40
1031 Bruxelles

BUREAU DE DÉPÔT LIÈGE X

© WESTEND61_BELGAIMAGE

Des soins dentaires pour tous

PAGES 7 ET 10

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL

© Philippe Turpin/BELPRESS

Environnement

Des villes plus vertes

Plus de nature en ville fait du bien à la santé des citadins et prévient les problèmes liés au climat.
Cap sur les parcs, mais aussi les toitures végétales, les petites retenues d'eau...

PAGE 11

Divertissement

Jouer avec Phil et son dentiste

Découvrir l'univers du dentiste, apprendre les gestes de base pour une meilleure santé des dents et de la bouche... le tout en s'amusant. *En Marche* fournit le plateau de jeu.
À vous de saisir un dé et de vous rassembler pour entamer la partie.

PAGES 8 ET 9

Psychologie

Un silence inquiétant

En dehors de la maison, Paolo est muet. Il souffre de mutisme sélectif. Ce trouble rare est relativement méconnu.
S'il est identifié, des solutions existent.

PAGE 6

A suivre

Des corbeaux dans un ciel noir

Des dispositifs permettent au particulier de dénoncer le travail illégal ou la fraude fiscale auprès des autorités.
Étrange climat de délation...

PAGE 3

Autonomie

Des lieux de vie reconstitués à visiter

Découvrir, manipuler et tester gratuitement du matériel d'aide à la vie quotidienne dans un cadre de vie recomposé, c'est dorénavant possible en région bruxelloise. L'ASBL Solival, spécialisée en conseils en adaptation du domicile, vient en effet d'inaugurer une impressionnante salle d'essais et d'apprentissages au sein de l'hôpital Valida à Berchem-Sainte-Agathe.

© Solival

Une cuisine, une salle à manger, une chambre d'adulte, une autre d'enfant, une salle de bain, un wc, une buanderie… Sur quelque 200 mètres carrés, au rez-de-chaussée de l'hôpital Valida, l'ASBL Solival, partenaire de la Mutualité chrétienne, a reconstitué des pièces à vivre. Dans chacune d'elles, sont présentés des aménagements, des aides techniques et des systèmes D pour faciliter la vie de tous les jours.

Essayer un lift de bain, manipuler des couverts adaptés, apprendre le fonctionnement d'un siège élévateur d'escalier, tester l'usage d'une baignoire adaptée, découvrir des trucs et astuces pour se laver seul ou accéder à sa machine à laver à bonne hauteur… Rien de tel, en effet de tester de manière concrète du matériel, sous la supervision et avec les conseils d'ergothérapeutes afin d'effectuer des choix réfléchis et motivés. Un exemple parmi d'autres : pour un siège qui permet à une personne âgée de se doucher de manière sécurisante, il est nécessaire de choisir le bon modèle en fonction de ses capacités, de ses habitudes, de la configuration de son domicile… et de son budget.

Une fois le matériel choisi, encore faut-il le placer au bon endroit. Dans la salle de Solival, l'espace modulable d'essais et de prises de mesures permet de déterminer, par exemple, la hauteur idéale d'un siège de douche ou d'un plan de travail, le placement le plus judicieux de barres d'appui… L'ergothérapeute peut ensuite réaliser un cahier des charges à l'attention de la personne qui placera le matériel.

"Chez Solival, nous ne vendons ni ne louons rien, précise d'emblée Jean-Benoît Dufour, directeur. *Notre démarche est non commerciale. Nos services sont entièrement gratuits et ouverts à tous. Notre mission est d'apporter des informations et conseils pour favoriser l'autonomie et le maintien à domicile de personnes connaissant des difficultés motrices ou sensorielles, quel que soit leur âge".*

Sur simple demande, un ergothérapeute de Solival peut rencontrer la personne à son domicile et élaborer, avec elle et ses proches, les solutions les mieux appropriées. Il les résume dans un dossier personnalisé, éventuellement enrichi par des essais effectués en salle. Ce dossier pourra servir de support à une demande d'intervention financière dont peuvent bénéficier les personnes handicapées auprès de l'Awiph (en Wallonie) ou de Phare (en Région bruxelloise).

© Solival

Etroite collaboration avec Valida

Un des atouts de la salle bruxelloise est son implantation au cœur du centre hospitalier Valida qui, avec 175 lits, est le plus grand centre de revalidation gériatrique et neuro-locomoteur de Bruxelles. *"Valida et Solival, c'est bien plus qu'une cohabitation dans un même lieu,* précise le Dr Patricia Dessart, chef du service de médecine physique et réadaptation. *C'est un véritable projet de collaboration pour organiser au mieux la réinsertion à domicile des patients hospitalisés en revalidation, suite à un accident ou une maladie grave qui leur a laissé des séquelles ou handicaps".*

"Comme nous suivons le patient pendant toute sa réadaptation à l'hôpital, nous le connaissons bien, enchaîne J. Bonhomme, ergothérapeute à Valida. *On sait quelles étaient ses habitudes de vie antérieures, dans quel environnement il vit. On a pu aussi évaluer son incapacité, mesurer ses progrès… Lorsque le retour à domicile se profile, on fournit des conseils. On se déplace aussi chez le patient pour voir comment améliorer l'accessibilité. Mais cette prise en charge a des limites. Nous n'avons pas les connaissances pointues en aide technique ni le temps de réaliser un suivi après l'hospitalisation. C'est là que Solival apporte un plus".*

Véronique Legrain, ergothérapeute à Solival, confirme : *"Les patients hospitalisés peuvent venir tester les aménagements et les aides dans notre salle. Et nous pouvons assurer le suivi au domicile y compris jusqu'à l'installation concrète de matériel adapté ou la réalisation de travaux d'aménagement. Mais la connaissance fine des aptitudes de la personne, c'est le service de Valida qui va pouvoir nous l'apporter. C'est un atout indéniable".*

Les deux équipes sont donc complémentaires et envisagent notamment l'utilisation d'outils de liaison pour collaborer de manière rationnelle et efficace, dans le respect des compétences de chacun et la communication. Cela sera tout bénéfice pour les patients.

//JOËLLE DELVAUX

>> Salle Solival, Centre hospitalier Valida • 180 av. Josse Goffin, à 1082 Berchem-Sainte-Agathe • Du mardi au vendredi de 9 à 12h et de 13 à 16h, le lundi sur rendez-vous •
Infos : 070/22.12.20 – www.solival.be

Une troisième salle

Solival disposait déjà de deux salles d'essais et d'apprentissages, l'une sur le site du CHU de Mont-Godinne, l'autre, plus petite, à Thuin.

Grâce au prêt de matériel par de nombreux fournisseurs (spécialisés dans le matériel adapté ou non) et à la présentation de divers systèmes D ingénieux, **le nouvel espace accessible à tous à Berchem-Sainte-Agathe** est particulièrement fourni, moderne et attractif. Les ergothérapeutes se sont aussi souciées d'apporter des idées de décoration toutes simples pour rendre les espaces chaleureux.

Particularité de cette salle, un espace est entièrement dédié à l'enfant en situation de handicap. *"Nous n'avions pas encore d'espace consacré aux aménagements et aides techniques conçus tout particulièrement pour les enfants et jeunes porteurs d'un handicap. Or, sur quelque 1.200 dossiers de conseils personnalisés ouverts par Solival, un peu plus de 70 concernent les moins de 18 ans",* précise Jean-Benoît Dufour. Du lit adapté au brancard de bain en passant par la chaise haute adaptable et la table de jeux, cet espace est appelé à s'étoffer.

© Solival

Doccle

Gérez vos documents de la mutualité en ligne

Dans le courant de ce mois de mars, Doccle – une nouvelle plate-forme administrative en ligne – sera mise à votre disposition gratuitement. Vous pourrez recevoir et conserver des documents numériques de divers sociétés et prestataires de services dont la Mutualité chrétienne.

Doccle rassemble en un seul endroit une boîte aux lettres, un bureau, un soutien administratif et une archive. Elle offre plusieurs avantages.

- **Simplicité :** il suffit de vous connecter une seule fois avec la MC pour recevoir automatiquement vos documents dans Doccle.
- **Gratuité :** l'inscription et l'utilisation de Doccle sont gratuites.
- **Facilité :** consulter des documents, gérer des factures, ajouter des rappels : tout cela sera possible aisément et rapidement.
- **Clarté et aspect pratique :** les documents envoyés par les sociétés de services arrivent dans un seul endroit centralisé.
- **Gestion personnalisée :** vous déterminez vous-même comment conserver les documents. Si vous disposez d'une archive papier, vous pouvez aisément reprendre la même structure dans Doccle.
- **Sécurité :** le système garantit notamment le respect de la vie privée.
- **Disponibilité partout et à tout moment :** en un clic, vous pouvez consulter tous vos documents sur un ordinateur ou un appareil mobile, où que vous soyez dans le monde.

© Doccle

Comment accéder à la MC sur Doccle?

Toute personne majeure doit avoir une adresse e-mail enregistrée et confirmée à la Mutualité chrétienne pour pouvoir gérer les documents MC dans Doccle.

- Vous recevez déjà des courriels de la MC (relevés de vos remboursements, informations…) ? Vous avez donc déjà une adresse e-mail enregistrée auprès de la MC. Dans ce cas, vous recevrez prochainement un message électronique contenant votre code d'accès personnel pour la MC. Il vous suffira de vous inscrire sur le site www.doccle.be/fr et d'activer votre connexion avec la MC en encodant le code d'accès.

Doccle vous permettra de gérer de façon rapide, sûre et simple tous vos documents MC.

- Vous n'avez pas encore d'adresse e-mail enregistrée auprès de la MC ? Inscrivez-vous via notre plateforme online : www.mc.be/doccle. Après confirmation de votre adresse e-mail, vous recevrez un code d'accès pour Doccle.

Comment démarrer Doccle?

Rendez-vous sur www.doccle.be/fr et cliquez sur "Se connecter". Choisissez un nom d'utilisateur puis un mot de passe et acceptez les conditions générales. Une fois votre inscription réussie, cliquez sur "Lier" en-dessous du logo MC. Introduisez ensuite votre numéro d'identification du registre national et votre code d'accès confidentiel. Vous êtes alors connecté à la MC et vous pouvez consulter vos remboursements en soins de santé (relevé M30) en version électronique.

Ensuite, comment ça se passe?

Vous serez systématiquement informé de l'arrivée d'un document dans Doccle par courriel à l'adresse e-mail que vous avez renseignée. En vous connectant sur le site de Doccle (via votre nom d'utilisateur et votre mot de passe), vous pourrez y consulter et gérer vos documents MC. A l'heure actuelle, seuls les remboursements de la MC sont disponibles mais dans les prochains mois, de plus en plus de documents pourront être envoyés sur cette plate forme.

>> Pour en savoir plus, consultez les informations détaillées sur www.mc.be/doccle

Flash-back

// BONNES NOUVELLES //

Découvrir la nature en Joëlette!

1948 — 1995 — 2002 — 2014

La randonnée accessible aux personnes à mobilité réduite

Se balader en forêt ou en montagne ou tout simplement quitter les chemins bétonnés a longtemps semblé mission impossible pour les personnes à mobilité réduite et leurs accompagnants. Avec la Joëlette, un drôle d'engin qui tient de la chaise à porteurs et de la brouette, ce bonheur est devenu à leur portée.

"Comment continuer à emmener en balade Stéphane, mon neveu myopathe, avide de nature et de découvertes ?" C'est la question que s'est posée Joël Claudel, un accompagnateur de montagne français. Il eut alors l'ingénieuse idée de s'inspirer de "la vinaigrette", une chaise à porteur améliorée par une roue, inventée au 18e siècle. Une seule roue, pas de moteur, les bras solides de deux accompagnateurs : la Joëlette est née en 1995 et les premiers exemplaires ont été fabriqués de manière artisanale.

En quelques années, la Joëlette a fait des émules jusqu'au-delà de frontière française. En mai 2002, photo à l'appui, *En Marche* présentait ce drôle d'engin et invitait valides et moins-valides à tenter l'expérience, notamment au Domaine de Niveze à Spa où des randonnées étaient régulièrement organisées. *"Le principe est simple, le plus important étant de s'assurer du point d'équilibre : le passager est bien installé et ceinturé sur son siège. L'accompagnateur avant tire la Joëlette – il faut donc de bons bras ! – et l'accompagnateur arrière assure l'équilibre et la commande de frein. À lui de régler la hauteur des brancards suivant la configuration du terrain, de telle sorte que le siège du passager soit toujours horizontal. (...) La Joëlette est destinée à tous les âges, et les sorties peuvent être adaptées au profil des utilisateurs : promenade familiale, sportive..."*.

Dans le même article, des personnes ayant tenté l'expérience aux portes des Fagnes témoignaient leur enthousiasme : *"Cette machine nous donne des ailes. C'est formidable. C'est comme si j'avais rajeuni"*, s'exclamait une dame handicapée. *"Pour moi qui n'étais jamais sorti des sentiers battus, c'était vraiment une découverte"*, ajoutait un jeune homme. Un permanent de l'Acih (devenue Altéo aujourd'hui) terminait par ces mots : *"À condition de réunir assez de bras – ce qui ne devrait guère poser de problème vu le nombre de personnes valides passionnées de nature – la Joëlette a assurément de beaux jours devant elle"*. L'avenir ne l'a pas contredit. De nombreuses associations, dont Altéo, organisent régulièrement des sorties en Joëlette pour offrir aux personnes handicapées la possibilité de randonner et de découvrir de merveilleux paysages au détour de sentiers étroits.

// J D 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...

Panorama social 2014

PROMOTION JUSQU'AU 30 AVRIL !

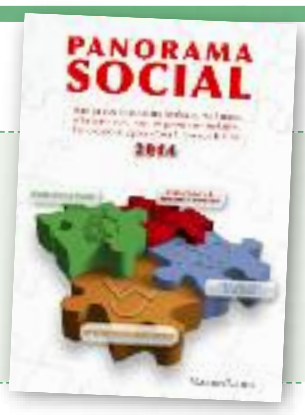
Un guide des législations sociales

Le service social de la Mutualité chrétienne publie la huitième édition remise à jour de son *Panorama social*. Ce guide des législations sociales et dispositifs sociaux en vigueur aux niveaux fédéral, wallon et bruxellois est une mine d'informations.

Avec ce guide, le service social de la MC entend faire profiter les intervenants sociaux et les personnes intéressées, de son expérience professionnelle dans les matières sociales concernant les personnes malades, handicapées, âgées et/ou à faibles revenus. Où s'adresser pour obtenir des allocations aux personnes handicapées ? Quelles sont les conditions pour bénéficier de l'intervention majorée en soins de santé ? En tant que malade chronique, a-t-on droit au tarif téléphonique social ? En quoi consiste l'intervention du Fonds chauffage ?

Quelques questions parmi d'autres auxquelles *Panorama social* apporte les réponses concrètes, utiles aux intervenants sociaux et médicaux.

Très pratique (format A5), l'ouvrage est conçu en quatre parties : la sécurité sociale, l'aide sociale, les dispositifs particuliers aux publics fragilisés (avantages sociaux divers...) et les réglementations spécifiques (titres-services, endettement, pensions alimentaires, volontariat, accès au logement...). Tous les sujets sont dotés d'un symbole permettant d'identifier les publics concernés : les personnes malades, handicapées, âgées et/ou à faibles revenus.



PROMOTION SPÉCIALE

En tant que membre de la MC, vous pouvez vous procurer *Panorama social* au prix promotionnel de **32 euros** (frais de port compris) si vous le commandez avant le **30 avril prochain**. Pour obtenir le guide :
- passez commande via **www.mc.be/panoramasocial** ou
- envoyez vos coordonnées avec votre numéro de membre MC au service social de la MC, 579 chaussée de Haecht BP 40 à 1031 Bruxelles ou par fax au 02/246.49.88

À suivre...

Des corbeaux dans un ciel noir

En juin 2013, le Service d'information et de recherche sociale (Sirs) présentait son nouveau projet : un site Web destiné à recevoir les dénonciations de fraude sociale portées par les citoyens. Avec ce nouvel outil, l'organe qui traque le travail illégal et la fraude sociale souhaitait faciliter les dénonciations. Y compris... anonymes.

© Rue des Archives/REPORTERS

C'est en partie l'anonymat qui a soulevé toutes sortes d'émotions, du dégoût à l'indignation, du côté des politiques, des acteurs associatifs, des employeurs... *"Encourager la délation anonyme rappelle les pages les plus sombres de l'histoire,* réagissait, scandalisé, Alexis Deswaef, président de la Ligue des droits de l'Homme. Un tel outil ferait jouer au citoyen *"un rôle de flic qui n'est pas le sien"* et participerait à la construction d'une *"société de la méfiance"*, ajoutait-il. Topo : le site sera opérationnel dans quelques mois mais exit l'anonymat. La carte d'identité du dénonciateur sera requise pour dénoncer untel qui travaillerait au noir ou unetelle qui percevrait injustement des allocations de chômage.

POURQUOI LE CITOYEN ENDOSSE-T-IL LA FONCTION DE CONTRÔLEUR JUSQU'ICI RAISONNABLEMENT CONFIÉE À L'ADMINISTRATION ?

Un nouvel outil pour encourager la délation ? Il semble que le Belge ne l'ait pas attendu pour la pratiquer. En matière de fraude fiscale, par exemple, le nombre de dénonciations ne cesse d'augmenter. En 2013, 2.610 d'entre elles, anonymes ou non, ont été déposées au Service public fédéral des Finances, soit le double de l'année 2012 (1.221) et quatre fois plus qu'en 2010 (540).

S'il est évident que la fraude doit être combattue, une question émerge : pourquoi le citoyen endosse-t-il la fonction de contrôleur jusqu'ici raisonnablement confiée à l'administration ? *"L'image du fraudeur fiscal s'est véritablement dégradée ces derniers mois,* explique Florence Angelici, porte-parole du SPF Finances au journal *Le Soir* (1). *La crise a laissé des traces et les gens supportent sans doute de moins en moins l'inégalité fiscale"*.

Sous le nuage de l'austérité, les contribuables excessivement solidaires du fisc sont comme "convaincus" que leur dénonciation sera suivie d'effets. En plus de la tempête économique, les crises familiales et professionnelles sont aussi déclencheurs de vents de vengeance. D'ailleurs, parmi les plaintes pour fraudes fiscales, beaucoup sont déposées à l'encontre d'un-e ex-conjoint-e ou d'un-e ex-patron-ne.

Quelle considération donner à la délation ? Quel sort réserver au délateur qui agit dans la pénombre de l'anonymat pour nuire à autrui ? Ces questions ont animé François de Pange au lendemain de la révolution française, précisément à l'heure où le peuple acquiert sa souveraineté et se sent libre de colporter toutes sortes d'accusations, fondées ou non. *"Le nombre de ces imposteurs doit s'accroître en raison de la facilité de leur métier, c'est-à-dire, sans bornes,* écrit-il (2). *Pour plaire au grand nombre qui désire, ils calomnient le petit nombre qui jouit. [...] Qu'ils ne cherchent pas à donner des preuves ; les assertions suffisent : il ne faut pas même que les inculpations soient probables. Moins elles auront de vraisemblance, plus elles trouveront de crédulité ; car le merveilleux répandu dans un récit inspire à l'imagination autant de besoin de croire qu'il donne à la raison de sujets d'en douter."*

Les nuages noirs de la crise poussent un nombre croissant de corbeaux à s'y cacher. Dans un contexte socio-économique difficile, le danger est de voir *"le grand nombre qui désire"* se sentir pousser des ailes de dénonciateurs, pensant ainsi contribuer au projet d'une société plus juste. Une telle société ne se construit pas individuellement dans l'ombre, elle se façonne collectivement, à découvert, et dans un climat de confiance.

// MATTHIEU CORNÉLIS

1. *Le Soir* du 29 janvier 2014.
2. *Réflexions sur la délation et sur le comité des recherches* • François de Pange • éd. Allia • 2011 (1re édition : 1790).

en bref

> Être jeune à la campagne

La Fondation rurale de Wallonie (FRW) observe que les jeunes de moins de 20 ans vivant à la campagne ne s'y épanouissent pas toujours de la même manière que leurs parents et recherchent des activités pour animer leur quotidien. Les associations et les communes multiplient les initiatives à destination des plus jeunes, afin d'élargir leurs perspectives. La FRW les a recensées dans son 14e cahier, intitulé : *"Être jeune à la campagne"*. Un proxibus véhiculant les jeunes vers les discothèques, des stages de vacances, un complexe multisport... En tout, 10 initiatives notables à destination des jeunes.

Infos : "Être jeune à la campagne" à obtenir gratuitement au 081/26.18.82 ou sur www.frb.be.

> Les collectivités passent au local

Consommer des produits locaux dans une maison de repos, un CPAS, une école, une institution publique... c'est désormais possible. Un site Internet tout neuf – développé par l'Agence wallonne pour la promotion des aliments de qualité (APAQ-W) – permet aux collectivités de recourir aux circuits courts pour commander des denrées alimentaires. En pratique, la collectivité peut lancer un appel d'offre sur le site "Le clic local". Le marché public devient valable dès que trois producteurs répondent à cet appel. Provisoirement limité aux jus de fruits, œufs et yogourts, le site envisage de se développer au terme de sa phase pilote de trois mois. Les créateurs du "clic local" prévoient d'y ajouter, entre autres, les horticulteurs proposant des végétaux destinés aux espaces verts publics.

Infos : www.lecliclocal.be

> Fonds des maladies professionnelles

En décembre 2013, le Fonds des maladies professionnelles (FMP) a célébré ses 50 années d'existence. En un demi-siècle, près de 42.000 décès ont été imputés à une maladie contractée sur le lieu de travail. Au total, le FMP a indemnisé environ 160.000 travailleurs victimes d'une maladie professionnelle. Depuis la création du fonds, les évolutions dans le domaine de la santé ont été nombreuses. En témoignent l'enregistrement récent de la tendinopathie comme maladie professionnelle ou le programme "maux de dos". Soufflant ses nombreuses bougies, le FMP rappelle l'importance cruciale de la prévention en matière de santé.

Infos : www.fmp-fbz.fgov.be

> Sortir ou ne pas sortir du capitalisme

Le Centre de formation Cardijn (Cefoc) a édité en décembre dernier l'ouvrage *"Sortir ou ne pas sortir du capitalisme"*. Cette publication collective s'articule selon plusieurs chapitres : l'histoire du capitalisme, ses ravages dans les systèmes alimentaires, les réponses surgies au Nord et au Sud. Le dernier chapitre analyse les atouts et les freins aux évolutions en cours. Publié dans un objectif d'éducation permanente, le livre rejette tout fatalisme et exhorte à la dynamique du changement.

Infos : l'étude peut être commandée 081/23.15.22 ou sur www.cefoc.be

Les infections sexuellement transmissibles en hausse

Chlamydia, gonorrhée, condylomes... Derrière ces noms bucoliques se cachent des infections provoquées par des bactéries, virus ou parasites. Tout comme le VIH/Sida, la syphilis..., elles se transmettent par voie sexuelle et demandent des réponses appropriées.

© MEDICIMAGE/REPORTERS

Le nombre d'infections sexuellement transmissibles (IST) (1) est en augmentation constante depuis 2002, année à partir de laquelle elles ont été enregistrées par le réseau des laboratoires de microbiologie vigies auprès de l'Inami (2). C'est ce qui ressort du récent rapport de l'Institut scientifique de santé publique.

Dans l'esprit du grand public, l'IST est le plus souvent associée au virus du sida. Mais celui-ci est loin d'être la seule infection transmise par voie sexuelle. En réalité, la chlamydia est l'IST la plus fréquemment diagnostiquée. Les femmes de 15 à 30 ans sont deux fois plus touchées que les hommes. Suit la gonorrhée, également en progression, qui touche surtout les hommes de 15 à 35 ans. Quant à la syphilis, le nombre de cas enregistrés devenu stable en Flandre et en Wallonie, continue d'augmenter à Bruxelles.

Ces trois types d'infections répondent bien au traitement. Mais pour ce qui concerne la chlamydia, on assiste aux premiers signes de résistance aux antibiotiques. L'Institut scientifique de santé publique invite donc à la vigilance.

La contamination par une IST est principalement liée à certains comportements à risques, tels que le changement fréquent de partenaire, des relations sexuelles en groupe ou encore des relations sans préservatif. *"La plupart des patients atteints d'IST sont dépistés sans plainte spécifique ni symptôme visible,* constate l'Institut. *Les principales mesures de prévention consistent à utiliser le préservatif, à se faire dépister régulièrement pour les IST et, en cas d'infection, à avertir le(s) partenaire(s) sexuel(s) afin qu'ils soient traités"*.

S'informer, en parler, se protéger et se soigner. C'est aussi le message de la Plate forme prévention sida plus qui a décidé de consacrer un site aux infections sexuellement transmissibles : www.preventionist.org

// JD

>> **Plus d'infos : Surveillance des infections sexuellement transmissibles dans la population générale • Institut scientifique de santé publique • Données de 2012 • Le document (86 p) peut être téléchargé sur www.wiv-isp.be**

(1) On parle davantage d'IST que de MST car une infection signifie que l'on est porteur d'un microbe mais que l'on ne développera pas nécessairement une maladie.
(2) Ces chiffres doivent être considérés avec prudence car tous les laboratoires de microbiologie n'enregistrent pas les IST (environ 60 %).

Un Fonds pour les plus démunis

L'aide européenne à destination des plus vulnérables s'élèvera à 3,5 milliards d'euros jusqu'en 2020. L'accord, fruit d'un important travail de négociation, est désormais adopté par le Parlement européen. Les banques alimentaires sont – en partie – rassurées.

© Marta Nascimento/REA REPORTERS

Fin 2011, les banques alimentaires tremblaient de peur. En cause : une réduction drastique de l'aide européenne aux plus démunis. L'Union prévoyait de diminuer son montant de 480 à 113 millions d'euros pour aider les 18 millions d'européens souffrant de la faim. Pourquoi ? La réponse se trouvait auprès de sept pays membres (Autriche, Allemagne, Suède, Danemark, République tchèque, Pays-Bas et Royaume-Uni) convaincus que cette aide ne devait pas être communautarisée, mais bien financée par l'aide sociale directe des Etats membres. Néanmoins, l'Allemagne acceptait de mettre la main au portefeuille jusqu'en 2014, date à laquelle devait disparaître le Programme européen d'aide aux plus démunis (Pead).

Pour le remplacer, le Fonds européen d'aide aux plus démunis (Fead) voit le jour. Il ne sera plus financé par la vente des surplus agricoles, comme c'était le cas depuis 1987, mais par le budget de la politique de cohésion de l'Union. Nouvelle structure, donc nouvelles missions : plus que la "simple" lutte contre la privation alimentaire, le Fead s'attaquera aussi au phénomène des sans-abris et à la privation matérielle des enfants.

Pour atteindre ces objectifs, 2,5 milliards d'euros étaient initialement prévus. Un montant tout à fait insuffisant, selon les acteurs de terrain, pour combattre une pauvreté qui menace 120 millions d'Européens. Il a fallu un an d'âpres combats pour trouver un milliard d'euros complémentaires et atteindre 3,5 milliards d'euros. *"Il s'agit peut-être d'une goutte d'eau dans le budget européen global, mais surtout d'un océan pour ceux que la crise a mis à genou"*, estiment les euro députés Marc Tarabella et Frederic Daerden impliqués dans ce dossier.

Les acteurs de terrain sont-ils rassurés ? *"Nous sommes positivement surpris car, en 2011, on prévoyait l'annulation pure et simple de l'aide européenne,* estime Jean-Marie Delmelle, président de la Fédération belge des banques alimentaires. *Mais, désormais, il faudra partager l'enveloppe avec d'autres secteurs qui en ont aussi cruellement besoin. De plus, si cette enveloppe est régionalisée en Belgique, le risque est de voir se développer des politiques de soutien aux banques alimentaires différentes à Bruxelles, en Flandre et en Wallonie"*.

// MaC

Musées Des visiteurs indésirables ?

Chuchoter, se tenir à distance des œuvres, ne pas toucher, suivre le sens de la visite... Au musée, les codes sociaux – l'air de rien – nous dictent la conduite convenante. Pas évident de s'y tenir, surtout quand on a moins de 4 ans. Un récent manifeste propose pourtant de faire de ce lieu l'ami des tout-petits.

© Lait/REPORTERS

Des visites dans un musée d'art avec un jeune enfant, cela arrive. Mais souvent, pour les parents, c'est le parcours du combattant. Leurs yeux restent rivés sur les petits doigts qui pointent les œuvres, s'en approchant parfois dangereusement. Ils tentent de canaliser l'attention de l'explorateur en herbe. Car ce curieux inattendu ira scruter à tout va, de l'extincteur jusqu'à la bouche d'aération.

Maintes fois, ils tiendront à bout de bras le petit visiteur pour lui faire voir les œuvres. Et surtout ils auront la vigilance aiguisée de ne pas le laisser filer, alors que lui, au contraire, semble appelé à profiter pleinement du vaste espace des salles qui résonnent.

Conclusion: les musées, ce sera bon une fois atteint l'âge de raison ! Pourtant les tout jeunes enfants sont capables de regarder des œuvres, d'en jouir, de s'en réjouir, affirment Isabelle Chavepeyer, formatrice au Fraje (association de formation continue pour les milieux d'accueil 0-12 ans) et Charlotte Fallon du théâtre de la Guimbarde. Avec un manifeste intitulé *Musées d'art, amis des tout-petits*, elles invitent à explorer d'autres voies, petits enfants admis. Elles proposent que se déploie l'objectif de "délectation" des musées. Elles parlent de promenades où petits et grands s'étonnent, rêvent, rencontrent des œuvres et des artistes... En somme, où ils se constituent leur musée intérieur.

Leur mini-livre est une invitation aux parents, bien entendu, pour qu'ils (re)tentent l'aventure; aux professionnels des musées et de l'accueil de l'enfance, en particulier. Il leur fournit quelques points d'attention, entend les amener à expérimenter. Comme ces gardiens du musée des Beaux-Arts de Charleroi qui, lors d'une exposition volontairement ouverte aux jeunes enfants les ont accompagnés tout en protégeant les œuvres. *"Ce qui est très différent de l'idée de gérer ou contrôler les enfants"*, observent les auteures.

Pas de recette "clé sur porte" dans ce manifeste. Mais un appel à ouvrir plus largement encore nos musées.

//CD

>> **Plus d'infos : *Musées d'art, amis des tout-petits* • livret de 65 p., format A6 • Disponible dans les librairies, les bookshops des musées, les associations partenaires et adhérentes au projet dont le Fraje (www.fraje.be - 02/800.86.10) Prix : 2 EUR.**

Les GSM sous contrôle

La vente des GSM et smartphones fait l'objet de nouvelles mesures pour protéger la santé des consommateurs. Les enfants sont particulièrement visés. Un peu tard, mais mieux que rien.

Vingt ans après son arrivée sur le marché belge, le GSM fait, depuis le 1er mars, l'objet de mesures de précaution pour ses utilisateurs. C'est depuis cette date, en effet, qu'interviennent de nouvelles dispositions pour sa vente et sa publicité. La principale consiste à obliger les vendeurs et les grossistes à indiquer le débit d'absorption spécifique (DAS) de chaque appareil (GSM et smartphone) vendu dans le commerce. Cette obligation porte sur l'affichage en rayon, pas sur l'emballage lui-même. Le consommateur est ainsi invité à mieux comparer les appareils en choisissant le DAS le plus bas.

Le DAS (en anglais le SAR) s'indique en watts par kilo et exprime l'énergie absorbée par l'utilisateur. Une limitation européenne de 2 W/kg existe déjà. Mais pour les téléphones respectant la norme, des différences sensibles entre appareils subsistent encore en dessous de cette valeur. Concrètement, les catégories de DAS A et B sont à privilégier, au détriment des catégories C, D et E.

L'autre disposition est destinée à protéger les enfants de moins de sept ans. Elle consiste à interdire la vente de GSM spécialement conçus à leur intention (colorés, munis de grandes touches, etc.) : des appareils qui, aujourd'hui, ne semblent de toute façon plus vendus en Belgique, du moins dans les boutiques de téléphonie. Toute publicité encourageant l'utilisation du GSM auprès des enfants est également interdite.
Dans ses brochures et communications, le Service public fédéral Santé publique, inspiré par le Conseil supérieur de la santé, déconseille le recours au GSM par les enfants, quel que soit leur âge. Cela n'empêche pas la quasi-totalité des enfants de 12 ans, selon une enquête du Crioc, de posséder aujourd'hui un GSM ou un smartphone.

Ces mesures s'inspirent des prescriptions de l'Organisation mondiale de la santé, qui considère l'emploi des téléphones portables comme *"potentiellement cancérogène"*. Elles visent surtout à protéger le cerveau des enfants, qui absorbent deux fois plus de rayonnement qu'un cerveau adulte (et dix fois plus pour la moëlle épinière). Elles constituent un puissant rappel sur le manque de connaissances scientifiques précises des effets à long terme de la téléphonie mobile sur la santé des personnes les plus vulnérables.

© Philippe Turpin/BELPRESS

Pour rappel, selon le Conseil supérieur de la santé, il est déconseille de téléphoner souvent et longtemps avec un GSM ou un smartphone. Surtout lorsque l'appareil n'affiche qu'une ou deux barrettes de qualité de réception et/ou lorsqu'on est en cours de déplacement. Les SMS sont, dans tous les cas, à privilégier aux conversations. L'usage d'une oreillette également, car elle réduit très sensiblement l'exposition. La récente législation n'a pas repris l'obligation (pourtant évoquée un moment) de joindre une oreillette lors de toute vente d'appareil.

//PhL

>> Plus d'infos : www.health.belgium.be

Notre futur, plutôt que "No future"

Des citoyens non experts, accompagnés par des spécialistes, ont imaginé leur vie à partir de 2030, au-delà de toute réflexion convenue sur le vieillissement. Ils ont remis leurs conclusions rafraîchissantes aux pouvoirs publics, aux partenaires sociaux et à la société civile.

Et si, pour une fois, l'on mettait les experts au placard ? Et si, exceptionnellement, on donnait la parole aux simples citoyens ? Pas simplement pour leur permettre de critiquer dans le vide mais aussi, et surtout, pour les inviter à faire des propositions concrètes à partir de leur propre vécu. Forte de son expérience dans le domaine de la prospective et de la participation citoyenne (elle s'est fortement impliquée dans l'initiative G1000), la Fondation pour les générations futures (FGF) a rassemblé 24 adultes de tous âges et de toutes conditions pendant trois weekends. Elle leur a demandé d'élaborer une vision d'avenir pour les aînés et, plus généralement, pour une société qui tienne compte de l'évolution démographique et des défis posés par le vieillissement.

Une utopie ? Oui et non. Oui, parce que ces personnes avaient pour trait commun de pouvoir sortir librement du cadre institutionnel, de *"rêver leur futur"* et de réfléchir en dehors des sentiers battus. Non, parce que ce genre de démarche est soigneusement accompagnée, préparée par des experts au sein de "réservoirs à idées" (think tanks). Elle est, ensuite, mise en débat avec des partenaires publics et privés qui connaissent bien la thématique. A travers ce travail étalé sur deux ans, l'objectif est donc d'ouvrir la voie à de nouveaux scénarios, originaux et vivifiants.

Qu'en ressort-il ? Primo, la question des seniors… n'existerait pas ! Comprenez : le clivage entre jeunes et vieux, ou actifs et non-actifs, n'aurait aujourd'hui plus de sens. Pas plus que la question de l'avant et l'après départ à la retraite. C'est tout au long de la vie, et d'une manière infiniment plus souple qu'aujourd'hui, que les gens devraient pouvoir choisir le meilleur équilibre individuel entre trois dimensions de leur vie : vie personnelle, vie professionnelle et services à la collectivité.

Secundo, il faudrait mettre au point des manières de mieux valoriser chaque forme de service à la collectivité. Le panel remet à l'honneur le concept d'allocation universelle : un outil permettant, estime t-il, de faire les choix qui conviennent le mieux aux citoyens à chaque étape de leur vie, sans leur permettre pour autant d'en vivre intégralement. Tertio, il faudrait – d'après lui – intégrer à la sécurité sociale, qui a largement fait ses preuves en matière de solidarité, diverses formes de solidarités plus interpersonnelles et taillées sur mesure.

Quarto, libérer *"réellement et massivement"* les moyens nécessaires à une politique de santé préventive. Par la promotion du sport et d'une alimentation de qualité, mais aussi par la réduction du stress au travail. Enfin, promouvoir une autre conception de l'habitat, qui privilégierait des formes de cohabitation intergénérationnelle.

Pour faciliter les activités de volontariat des pensionnés, le panel évoque une initiative concrète : la création de centres de services locaux. Des professionnels, financés par les autorités locales, seraient chargés d'y centraliser l'offre et la demande de services et de coordonner les bénévoles.

© Jean-Luc Tillière

Le fruit de ce bouillonnement d'idées, disponible en ligne gratuitement, comprend notamment le récit fictif de Roland, 58 ans. Il raconte, en 2030, comment la société belge d'autrefois, contaminée par le *"stress généralisé"*, a imaginé un quatrième pilier au système des pensions. Basé non plus sur le travail considéré comme la valeur identitaire des gens, mais sur le travail comme contribution à la société. Celui des aînés, comme celui des plus jeunes.

//PhL

>> Plus d'infos : Fondation pour les générations futures • 081/22.60.62 • www.fgf.be/notrefutur

en bref

> Un numéro gratuit pour les seniors

Créé en février dernier, le "numéro gratuit seniors" hérite d'une mission : fournir des réponses aux interrogations des ainés en matière d'aides, soutiens, activités, services… Au bout du fil, des professionnels écoutent et renseignent gratuitement. Si nécessaire, il peuvent orienter les appelants vers des services déjà existants, comme Inforhomes ou la Ligue Alzheimer.
Infos : 0800/16.210

> Cartes de stationnement périmées

Grâce aux cartes de stationnement, les personnes handicapées peuvent se garer aux endroits spécifiquement prévus pour elles. 342.943 cartes de ce type sont actuellement en circulation en Belgique. Mais la moitié d'entre elles sont périmées, et ce pour plusieurs raisons : fin de la validité de la carte, décès de l'ayant droit… Ces cartes ne sont pas restituées pour autant. Parce que les actuels propriétaires ne connaissent pas la procédure de restitution, parce qu'elles ont été détruites ou qu'elles continuent simplement à être utilisées. Le problème : beaucoup de personnes ignorent si leur carte est périmée. Si c'est le cas, elles peuvent s'adresser à la direction générale "Personnes Handicapées".
Infos : www.handicap.fgov.be/fr/mesures-sociales/carte-de-stationnement

> Des vacances comme à la maison

Créée en 1975, l'ASBL Taxistop suit la devise : "faire plus avec moins". Ayant pour but d'améliorer l'utilisation de biens immobiliers, moyens de transports…Taxistop a notamment créé le service Holidaysitting. Deux possibilités s'offrent aux intéressés : en réglant une cotisation annuelle de 45 euros, chacun peut devenir gardien et bénéficier de maisons gratuitement pour des séjours de courte ou moyenne durée, à la seule condition d'entretenir le logement. Les citoyens qui le désirent peuvent également, moyennant 72.5 euros par an, partir l'esprit tranquille et retrouver leur demeure intacte à leur retour de vacances. Une belle alternative aux vacances classiques.
Infos : www.holidaysitting.be

> Représentation des personnes handicapées

Les nouveaux mandats du Conseil supérieur national des personnes handicapées (CSNPH) seront attribués prochainement. Créé en 1981, le Conseil s'occupe de tous les problèmes relatifs aux personnes handicapées relevant des allocations, de l'emploi, de l'accessibilité des bâtiments publics, de la mobilité… Qualifiés en la matière, 20 membres sont choisis pour un mandat renouvelable de six ans. Les candidatures sont à adresser pour le 25 mars au plus tard à l'adresse lucie.ophalvens@minsoc.fed.be ou par courrier à : Direction générale "Personnes handicapées", secrétariat du CSNPH, 50 boite 150 bd du jardin botanique à 1000 Bruxelles.

Récit de vie

© Amélie Benoist/BSIP REPORTERS

Un enfant muet… pas totalement

L'important, avec un enfant mutique, c'est de fonctionner étape par étape.

Après douze années de patience et d'exercices progressifs, Paolo, enfant mutique en dehors de son cocon familial, a pu sortir de son silence. Témoignage d'un père, démuni face à un trouble psychologique rare dont souffre son enfant.

"Paolo est muet à l'école. *Pourtant à la maison, il parle comme tous les enfants"*, raconte Sam, son papa. Son fils ne dit pas au revoir ni merci ni bonjour. Ses interlocuteurs se posent des questions lorsqu'ils sont face à lui ; ils sont intrigués ou parfois irrités de son silence. L'enfant baisse les yeux, détourne le regard lorsque quelqu'un lui parle, mais jamais aucun son ne sort de sa bouche. En réalité, il souffre de mutisme sélectif. Un trouble psychologique qui bloque l'enfant lorsqu'il veut parler, mais uniquement dans certaines situations. Si l'enfant se sent en confiance (à la maison par exemple), il sera bavard. Dans un environnement qu'il ne connait pas, en présence d'inconnus ou de plusieurs personnes, il se cantonnera dans le silence.

En présence d'inconnus ou de plusieurs personnes, l'enfant se cantonnera dans le silence.

L'histoire commence lorsque Paolo, âgé de deux ans et demi, entre à l'école maternelle. *"L'institutrice nous a un jour appelés pour nous dire que Paolo ne parlait à personne à l'école, ni aux autres enfants ni à elle,* relate son papa. *Ne nous comprenions pas ce qui arrivait ; nous pensions que notre fils souffrait d'un retard de langage"*, confie-t-il. Pourtant, Paolo parlait normalement à la maison avec ses parents et les amis de la famille. Mais une fois passée l'enceinte de l'école, il devenait muet.

De diagnostics en diagnostics

Désemparés, Sam et son épouse ont cherché à comprendre. S'ensuivent de longs rendez-vous auprès de spécialistes. De consultation en consultation, les parents ont entendu toutes sortes de diagnostics différents : timidité, retards de langage, troubles psychiatriques graves, autisme… Le Centre PMS de l'école leur a aussi conseillé d'inscrire leur enfant dans l'enseignement spécialisé, ce que les parents n'ont pas souhaité.

Enfin, en première primaire, une psychologue a mis un nom sur le mal-être de Paolo. Après plusieurs séances et recherches personnelles, elle a découvert qu'il s'agissait du mutisme sélectif. Mais elle reconnaissait se sentir démunie dans le traitement de ce trouble. *"Nous avons alors contacté une professeure de psychologie de l'enfance à la VUB, Ingrid Ponjaert-Kristoffersen, qui nous a été d'un grand soutien. Elle a notamment rencontré l'instituteur de Paolo ainsi que la direction de l'école pour les sensibiliser aux troubles de notre fils et les conseiller dans l'approche pédagogique et éducative. Par exemple, si Paolo devait faire un exercice de lecture, il s'enregistrait sur une cassette à la maison et la donnait ensuite à l'instituteur,* explique Sam. *Une psychologue prenait aussi à part Paolo pendant les récréations pour lui donner des exercices à faire. Il prononçait quelques mots petit à petit , c'était encourageant. L'important, avec un enfant mutique, c'est de fonctionner étape par étape. La collaboration entre l'équipe éducative et la psychologue a permis à Paolo de s'ouvrir au fur et à mesure"*, s'enthousiasme le papa.

Une vie sociale compliquée

Paolo peinait aussi à avoir une vie sociale. Quand il était petit, il jouait au football en salle mais il restait isolé du groupe. Hors du cadre familial, il ne parvenait pas à s'adresser à autrui. Sam raconte cette anecdote : *"Un jour, un marchand de glaces est passé dans la rue. Mon fils avait vraiment envie d'une crème glacée. C'était l'occasion de faire un exercice. Je lui ai donc donné de l'argent pour qu'il y aille lui-même. Il m'a regardé en disant :* Papa, tu sais très bien que je ne suis pas capable de faire ça…".

À l'école, la scène se reproduisait. L'enfant était isolé dans la cour de récréation. Mais après plusieurs années, il s'est ouvert progressivement à ses copains de classe. Sam évoque que *"Paolo parlait discrètement aux autres élèves mais dès qu'un enseignant approchait, il se taisait"*.

Au passage en humanités, les parents de Paolo ont entamé la même démarche de sensibilisation auprès du corps professoral qu'en primaires. L'adaptation des méthodes d'enseignement a porté ses fruits. Au fil des années, de réels progrès se sont fait sentir. *"Aujourd'hui, Paolo est toujours timide, mais on peut affirmer qu'il est sorti de son mutisme"*, s'exclame Sam, rayonnant.

Jetant un regard sur les années antérieures et les épreuves endurées, il convient que par moments, son épouse et lui perdaient espoir. Mais les échanges avec d'autres parents dans le même cas les ont aidés à surmonter cette épreuve. Ils n'ont jamais baissé les bras, considérant comme une victoire les moindres progrès de leur enfant. *"Nous avons pu compter sur la compétence et la collaboration de nombreuses personnes. Avec de la patience et du temps, notre fils a pu sortir de son mutisme sélectif"*, conclut Sam. L'année prochaine, Paolo, âgé de 18 ans, entamera des études supérieures… de langues.

// ENTRETIEN : GAUTHIER VINCENT

>> Pour en savoir plus

> L'association française *Ouvrir la voix* fournit de nombreuses informations sur le mutisme sélectif. Elle aide les professionnels, parents et enfants qui y sont confrontés à y faire face. Elle a été la première, en francophonie, à renseigner le public sur ce trouble. Infos sur www.ouvrirlavoix.sitego.fr

Une version complémentaire belge en néerlandais est disponible sur www.selectiefmutisme.be

> Plus d'infos (en français) par email : mutismeselectifbelgique@gmail.com

Diagnostic

Le mutisme sélectif, un trouble méconnu

Le mutisme sélectif, qu'est-ce que c'est ? *"Un trouble chez l'enfant qui l'empêche de parler dans certaines situations. Tandis que dans d'autres, il s'exprimera tout à fait normalement"*, répond Jean-Yves Hayez, pédopsychiatre et professeur émérite à l'UCL, qui ajoute aussitôt : *"J'ai rarement été confronté à des enfants mutiques dans ma carrière. C'est un trouble rare qui ne touche qu'un minuscule pourcentage de la population."*

C'est ce qui explique que peu d'études ont été réalisées sur le sujet. Des psychiatres américains estiment que 7 enfants sur 1.000 souffriraient de mutisme sélectif. Jean-Yves Hayez souligne que les causes de ce trouble psychique demeurent mystérieuses. Selon lui, il pourrait s'agir *"d'un ensemble de choses : des angoisses importantes vis-à-vis du monde social, un traumatisme par rapport à l'école, un choc provenant par exemple d'un déménagement, ou encore une opposition passive par rapport à une autorité"*. La société américaine de psychiatrie considère également ce trouble comme lié à l'anxiété.

Agir efficacement

Le mutisme sélectif se développe surtout dans le milieu scolaire et peut être accompagné d'autres troubles telles que la phobie scolaire ou la phobie sociale. En effet, les enfants mutiques peuvent éprouver de la peur ou de l'anxiété lorsqu'ils se retrouvent à l'école. Par la suite, le stress, des nausées, des tremblements… peuvent apparaître, ce qui va pousser l'enfant à ne plus vouloir fréquenter de milieu social.

"Vers 10-11 ans, l'enfant commence doucement à sortir de son mutisme si une prise en charge précoce a été effectuée. Un travail comportemental avec l'enfant est nécessaire, indique le professeur Hayez. *Dans le cadre scolaire, l'instituteur est confronté à un challenge. D'un côté, il ne doit pas brusquer l'enfant ni le forcer à parler. D'un autre, il ne doit pas le laisser dans son coin mais plutôt le faire participer aux activités. C'est un enseignement spécifique que l'enseignant doit s'efforcer de donner. En effet, obliger l'enfant mutique à parler, alors qu'il connait un véritable blocage n'arrange rien"*.

Les causes de ce trouble psychique rare demeurent mystérieuses.

Des solutions existent

L'important semble d'instaurer un cadre progressif pour que l'enfant se rende compte de ses progrès. Y compris de manière ludique. En collaboration avec l'université d'Utrecht, des parents d'enfants mutiques ont ainsi créé un jeu en ligne permettant au jeune de dépasser son mutisme. Dans ce jeu, le héros va devoir traverser différentes épreuves. Mais pour avancer, il devra utiliser sa voix…

Une autre méthode utilisée s'appelle le *sliding-in* ou exposition graduée. Cette technique consiste à démarrer une discussion en tête à tête avec l'enfant. Une tierce personne s'immisce alors doucement dans la conversation. L'enfant va progressivement s'habituer à cette présence extérieure. Ainsi, il n'aura plus peur de discuter et interviendra avec plusieurs personnes à la fois.

Quant au traitement médical, plusieurs écoles existent : *"Selon moi, la patience est la solution,* explique Jean-Yves Hayez. *Outre-Atlantique, les psychiatres américains utilisent d'autres méthodes dont la thérapie cognitivo-comportementale. Ils hospitalisent les enfants, utilisent des médications et fonctionnent avec un système de punition et de récompense. D'après eux, ce système complexe amènerait l'enfant à parler. Mais je pense qu'il faut plutôt agir directement sur le comportement de l'enfant avec des méthodes adaptées, sans prescription médicamenteuse."*

Le mutisme sélectif reste un trouble mystérieux et très peu connu des spécialistes. Mais il n'est pas une fatalité. Aidé par son entourage et encadré par des professionnels de la santé et de l'éducation, l'enfant mutique pourra dépasser son trouble. Toutefois, il demeura sans doute timide toute sa vie…

// GV

Sourire à pleines dents !

Parmi les sujets épinglés par les bénévoles ou les permanents lors de contacts avec les membres de la Mutualité chrétienne, celui de la santé bucco-dentaire est sans doute l'un des plus souvent évoqués. La Mutualité chrétienne (MC) a voulu répondre à ces interpellations.

La volonté de la MC est plus forte que jamais de répondre aux besoins de ses membres par des conseils et services réellement utiles au bien-être et à la santé. Notre souci constant est également de proposer des avantages correspondant aux besoins de chacun et de tous. Cela exige comme ligne de conduite que ces avantages soient à la fois efficaces pour les individus et leur famille mais aussi qu'ils augmentent collectivement la qualité de la santé des Belges.

Or les données de santé publique relatives à la santé bucco-dentaire et aux difficultés qui en découlent – problèmes médicaux, mais aussi difficultés sociales et économiques – convergent vers la nécessité d'agir. Dans la philosophie d'action de la MC, penser un service, ce n'est pas seulement instaurer des interventions financières. C'est mettre en place des actions et des outils utiles aux professionnels de la prévention et de la promotion de la santé. C'est aussi se donner comme fil conducteur le développement d'une réponse qui consolide l'assurance soins de santé obligatoire, base commune et solidaire de notre système de santé. C'est ainsi qu'à l'instar de l'Hospi solidaire qui existe depuis 14 ans, la MC fait le choix de couvrir tous ses membres et de leur offrir une assurance dentaire solide et solidaire, comprise dans leur cotisation à l'assurance complémentaire obligatoire. Et pour permettre à ceux qui veulent une couverture plus importante encore, il est possible de compléter cet avantage commun et essentiel par une assurance facultative.

La nouvelle couverture "dento" de la MC illustre cette ligne de conduite primordiale à nos yeux, et inhérente au rôle des mutualités : des actions de prévention (ici par le jeu et le rire), des propositions de sensibilisation (tant chez le dentiste qu'à l'école ou dans les associations), une couverture solidaire et une assurance facultative. Voilà le menu que nous vous invitons à dévorer à pleines dents dans les pages qui suivent. Et le tout sans vous compliquer la vie, ni celle de votre dentiste.
Souriez, vous êtes bien accompagnés par votre mutualité !

//ALDA GREOLI
SECRÉTAIRE NATIONALE DE LA MC

© Philippe Turpin/BELPRESS

Prévention

Pour une bouche en pleine santé

A tout âge, la santé bucco-dentaire fait partie intégrante de l'état de santé général. Elle peut jouer un rôle par rapport à l'alimentation, aux maladies cardiaques, etc. Elle est essentielle dans la vie sociale, professionnelle et dans l'estime de soi. Pas facile de trouver un boulot quand on affiche un sourire édenté. Pas évident non plus de partager des fous rires… Améliorer la santé bucco-dentaire passe aussi par la dédramatisation de la visite chez le dentiste.

De récentes études, dont l'Enquête Jeunes 2010-2012 réalisée en Province de Luxembourg (1), observent une amélioration globale de la santé bucco-dentaire chez les enfants et les adolescents dans nos régions. Mais elles montrent aussi que des inégalités sociales persistent. Le risque est plus élevé de développer des problèmes bucco-dentaires dans les familles socio-économiquement moins favorisées. Un constat à mettre, sans doute, en lien avec les frais relatifs aux soins dentaires. Même si, aujourd'hui, en Belgique, la gratuité des soins dentaires chez les enfants est assurée jusqu'à leur 18e anniversaire.

Parmi les causes d'une mauvaise santé dentaire, on trouve aussi la peur liée à la visite chez le dentiste. Angoisse de la douleur, de l'anesthésie, des bruits, des odeurs…, elle peut constituer, chez certaines personnes, un réel frein pour passer la porte d'un cabinet dentaire. Cela a souvent pour conséquence d'entrer dans un cercle vicieux lié à la nécessité de soins plus onéreux et plus douloureux. Et cela peut faire contagion : la peur du dentiste ressentie par un parent est transmise inconsciemment à son enfant, entrainant alors chez lui les mêmes craintes. Une chose est sûre : les visites régulières chez le dentiste (une à deux fois par an) permettent de repérer les problèmes éventuels à temps et d'éviter ainsi toute complication.

Sensibiliser chacun à l'importance d'une bonne hygiène bucco-dentaire est un des objectifs poursuivis par le service Infor Santé de la Mutualité chrétienne. En collaboration avec la Fondation pour la santé dentaire, il vient de mettre au point des outils à l'intention des familles pour y parvenir. Au menu : découverte et dédramatisation de la visite chez le dentiste, connaissance des gestes de bases, de l'univers et des instruments du dentiste, informations sur des sujets tels que le blanchiment des dents, les détartrages, les dents de laits, l'effet du tabac ou de l'alcool sur la dentition, etc.

//INFOR SANTÉ

(1) Observatoire de la santé de la Province de Luxembourg – Enquête Jeunes 2010-2012 : *Santé bucco-dentaire chez les jeunes en province de Luxembourg*, Arlon, 2013. Cette étude a été réalisée en collaboration avec l'Observatoire de la santé du Hainaut et la Fondation pour la santé dentaire.

Le livret de jeux *Phil chez le dentiste*

Phil chez le dentiste s'adresse aux enfants dès l'âge de 7 ans. Ce livret de jeux d'une cinquantaine de pages permet de familiariser l'enfant à l'univers du dentiste sous forme d'abécédaire. A chaque lettre est associé un mot-clé avec des informations illustrées, ainsi que des devinettes, bricolages, coloriages… pour permettre d'apprendre tout en s'amusant. Des exemples ? À la lettre G, comme gencive, il s'agit de trouver le chemin vers sa brosse à dent dans un labyrinthe. À la lettre M, comme masque, il s'agit de bricoler un masque de dentiste avec un filtre à café. À la lettre Q, comme quenotte, il s'agit de deviner le nombre de dents d'un requin, d'une poule, d'un bébé…

En favorisant la découverte de l'univers du dentiste, le livret a pour objectifs de dédramatiser les visites, de sensibiliser les plus jeunes à l'importance d'une bonne hygiène bucco-dentaire.

Les parents sont invités à parcourir le livret avec leur enfant et à dialoguer avec lui sur ses craintes, ses questionnements, et à insister sur les bons gestes à retenir pour garder des dents en pleine santé. Se brosser les dents nécessite un peu de temps (+/-3 minutes) et une bonne technique (faire des petits ronds, passer plusieurs fois sur toutes les faces des dents…).

Pourquoi ne pas emmener aussi ce livret lors de la visite chez le dentiste ? Il aidera à faire passer le temps agréablement dans la salle d'attente, en dessinant notamment le visage du dentiste… qui pourra voir son portrait et les autres découvertes de l'enfant, une fois dans le cabinet.

Le parcours des dents saines

A chaque âge de la vie correspondent des conseils et astuces pour maintenir une bonne santé dentaire. Au travers d'une ligne du temps, le service Info Santé de la MC propose un "parcours des dents saines". Une foule d'articles spécifiques et adaptés répondent à un maximum de questions sur la santé bucco-dentaire.

Quelques exemples.
Quand les dents apparaissent-elles ? Les tétines, pouces en bouche et compagnie influent-ils sur le bon développement des mâchoires et le positionnement des dents ? Orthodontie précoce, orthodontie classique, quelles différences ? Faut-il celer les sillons sur les molaires définitives pour éviter les caries ? Faut-il prendre des compléments de fluor quand on est enceinte ? Un bridge sur implants, une prothèse amovible, une couronne… à quoi répondent ces différents dispositifs ?

>> Infos : **pour toutes ces questions et une quarantaine d'autres, rendez-vous dès à présent sur www.mc.be/dento**

Le jeu de l'oie *Phil chez le dentiste*

En complément du livret de jeux, le service Infor Santé a développé un jeu de l'oie autour de la même thématique : la découverte de l'univers du dentiste. Ce jeu vous est offert en pages centrales de cette édition d'*En Marche* (pages 8 et 9). Comme vous le constaterez, sous la forme d'un jeu de l'oie classique, il présente des informations essentielles pour préserver une bonne santé dentaire. L'enfant – l'adulte aussi – trouvera plus de détails sur les différentes réponses dans le livret de jeux. Il pourra ainsi fixer ses connaissances tout en s'amusant avec d'autres. Sans avoir lu le livret, rien n'empêche de jouer ! Le joueur pourra alors tester ce qu'il sait déjà et ce qu'il ne sait pas encore. Le jeu peut être utilisé en famille, à l'école, entre copains. Pas besoin de beaucoup de matériel, un dé, quelques pions… et le tour est joué !

Le jeu de l'oie reproduit dans ce cahier central d'*En Marche* est aussi disponible sous la forme d'un poster A2 tout en couleur.

>> Vous êtes parent, grand-parent, éducateur, enseignant ?
Demandez gratuitement le jeu de l'oie, le livret de jeux et le poster *Phil chez le dentiste*, au numéro gratuit de la MC 0800 10 9 8 7.
>> Plus d'info **sur www.mc.be/phil**

PHiL chez le dentiste

le jeu de l'oie

1 Départ

2 – 3 – 4

5 CARIE ! Va chez le dentiste et avance jusqu'à la prochaine case orange et passe ton tour.

6 – 7 Compte tes dents avec ta langue ! Combien en as-tu ?

8 – 9 Aller chez le dentiste, à ton âge, c'est gratuit. Vrai ou faux ?

10 – 11 Qui a le plus de dents ? Le requin, le castor, la poule ?

12 – 13 – 14 – 15

16 A quoi servent les incisives ? Couper – broyer – déchiqueter les aliments ?

17 – 18 – 19

20 Tu as loupé ton rendez-vous chez le dentiste, recule jusqu'à la case 9.

21 – 22

23 La couronne est la partie visible de la dent. Vrai ou faux ?

24 – 25 Pendant combien de temps dois-tu brosser tes dents matin et soir ?

26 – 27 – 28

29 Une dent de lait est une dent remplie de lait. Vrai ou faux ?

30 – 31

32 Tu es allé 2 x chez le dentiste cette année, avance de 5 cases.

33 Le dentiste a des fraises dans son cabinet. Vrai ou faux ?

34 – 35 Pourquoi le dentiste porte-t-il un masque ? Pour ressembler à Zorro ? Pour vous protéger à tous les deux des microbes ? Pour ne pas montrer ses dents ?

36 – 37

38 Trouve le mot qui se cache derrière les lettres IACER

39 – 40

41 A quoi sert la lampe du dentiste ? A te faire fermer les yeux, à voir l'intérieur de ta bouche, à te faire bronzer ?

42 – 43 – 44

45 Ton chien a mangé ton tube de dentifrice, passe le prochain tour.

46

47 Trouve le nom d'un animal marin qui rime avec « haleine ».

48 – 49 – 50

51 Tu as mangé tout un paquet de bonbons après t'être brossé les dents ! Retourne à la case départ !

52 – 53

54 L'orthodontiste est le spécialiste de l'orthographe. Vrai ou faux ?

55 – 56

57 Combien de dents peut avoir un adulte au maximum ? 21 – 32 – 66

58

59 Boire de l'eau peut provoquer des caries. Vrai ou faux ?

60

61 Tu changes ta brosse à dents tous les 3 mois, avance de 2 cases.

62

63 Arrivée

BRAVO ! Tu connais les gestes pour une bouche et des dents en bonne santé, et tu rends visite à ton dentiste régulièrement.

Règles du jeu

- Le plateau de jeu est composé de 63 cases
- Procurez-vous 2 dés et 1 pion pour chaque joueur
- Nombre de joueurs : minimum 2 joueurs
- Age des joueurs : à partir de 7 ans (et jusqu'à plus de 77 ans !)

Avant de commencer, chaque joueur lance un dé, celui qui a le plus grand chiffre commence. Il lance les 2 dés. Suivant le nombre ou chiffre obtenu, le joueur avance son pion case par case. En arrivant sur une case Question ou Enigme, le joueur y répond. Si sa réponse est bonne, il relance le dé et rejoue ; si sa réponse est mauvaise, il passe son tour.

Pour gagner la partie, il faut être le premier à arriver sur la dernière case (63), mais avec l'obligation d'arriver pile sur cette case. Au cas où le joueur fait un score aux dés supérieur au nombre de cases le séparant de la victoire, il devra reculer d'autant de cases supplémentaires.

Réponses aux questions : **Case 9** : vrai - c'est gratuit jusqu'à l'âge de 18 ans. - **Case 11** : le requin, il en a 3000 ! - **Case 16** : à couper les aliments. - **Case 23** : vrai - va voir le schéma de la dent à la lettre D du livret Phil chez le dentiste. - **Case 25** : pendant 3 minutes. - **Case 29** : faux - les dents de lait sont tes premières dents, elles seront remplacées par les dents définitives entre 6 et 12 ans. - **Case 33** : vrai - la fraise est le nom d'un des instruments qu'il utilise. - **Case 35** : pour vous protéger tous les deux des microbes - **Case 38** : CARIE - **Case 41** : à voir l'intérieur de ta bouche. - **Case 47** : baleine - **Case 54** : faux - c'est un dentiste spécialisé qui s'occupe du bon alignement des dents. - **Case 57** : 32. - **Case 59** : faux - c'est la seule boisson 100% sans sucre !

Retrouvez toutes les réponses et encore plus de jeux dans le livret Phil chez le dentiste. Demandez-le au numéro gratuit **0800 10 9 8 7** ou sur **www.mc.be/phil**

Une réalisation Infor Santé, service promotion santé, Mutualité chrétienne.
Mise en page : Emerance Cauchie

Editeur responsable : Jean Hermesse, chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles – mars 2014 – 4510AFR026.

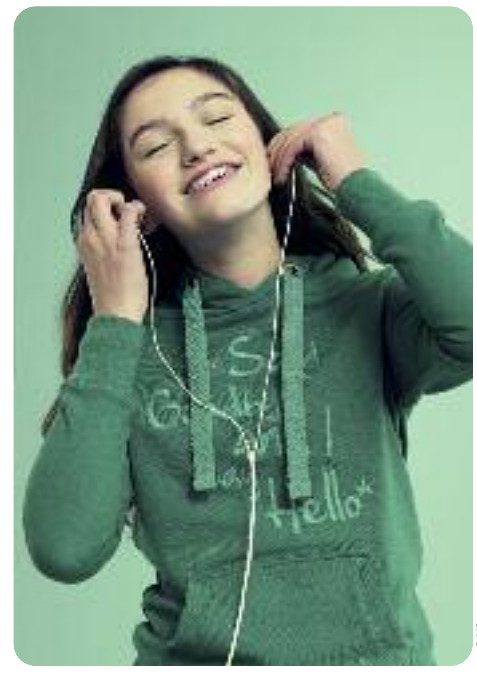
MUTUALITE CHRETIENNE

La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

Nouveaux avantages

Des soins dentaires de qualité pour tous

Depuis le 1er janvier dernier, en tant que membre des Mutualités chrétiennes francophones et germanophone (MC), vous bénéficiez automatiquement d'une couverture complémentaire de qualité : Dento solidaire. Dès le 1er avril prochain, si vous souhaitez une prise en charge plus complète encore, vous pouvez souscrire à Dento +, l'assurance soins dentaires de la MC à petits prix. Voici tous les détails.


© MC

Dento solidaire

La couverture **Dento solidaire** est comprise dans votre cotisation de membre à la MC. Vous en bénéficiez donc automatiquement, pour vous et tous les membres de votre famille, si vous êtes en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.

Dento solidaire offre une prise en charge des frais d'orthodontie, de prothèses et d'implants dentaires sans questionnaire ni examen médical, , sans franchise ni stage d'attente.

Les avantages de Dento solidaire en bref

> Orthodontie

Dento solidaire intervient pour les traitements remboursés par l'Assurance soins de santé et indemnités (ASSI) :

• **Orthodontie précoce :** remboursement à 100 % si votre enfant possède un dossier médical global.

• **Examen préliminaire, visites de contrôle régulier et contrôles de contention :** remboursement à 100 % si votre enfant possède un dossier médical global.

• **Appareil dentaire d'un traitement classique :** intervention de 375 euros + intervention complémentaire de 375 euros en cas d'affections particulières (fente labio-palatine…).

Pour obtenir un remboursement de l'ASSI, vous devez avoir introduit une demande d'intervention auprès du médecin-conseil de votre mutualité avant le 15e anniversaire de l'enfant. Dans le cadre de **Dento solidaire**, le remboursement des prestations est octroyé à 100 % sur base des tarifs officiels. Il est effectué automatiquement lorsque vous présentez votre attestation de soins à votre mutualité.

> Prothèses et implants dentaires

Dento solidaire intervient à hauteur de 150 euros pour le placement d'une prothèse dentaire non remboursée par l'ASSI. Sont concernées tant les prothèses amovibles (dentiers) avant 50 ans que les prothèses fixes (couronnes, bridges…) et les implants. L'intervention peut être renouvelée après une période de sept ans.

Pour bénéficier du forfait, il suffit de faire compléter un formulaire par votre dentiste et de le faire parvenir à votre mutualité.

Assurance Dento +

Vous souhaitez bénéficier de soins préventifs et curatifs 100 % remboursés à tous les âges ainsi qu'une plus grande prise en charge des frais d'orthodontie, de prothèses et d'implants dentaires ou de parodontologie ? Choisissez **Dento +**. Tout comme **Dento solidaire**, **Dento +** est accessible à tous, sans questionnaire ni examen médical, ni limite d'âge.

© MC

Les avantages de Dento + en bref

• **Orthodontie :** remboursement complémentaire de 375 euros, en plus de l'intervention de la Dento solidaire, et remboursement de 50 euros pour les appareils de contention.

• **Prothèses amovibles :** remboursement de 75 % du tarif officiel.

• **Prothèses fixes** (couronnes, bridges) et implants : remboursement de 75 % du montant à votre charge.

• **Détartrage et examen buccal annuel :** remboursement intégral des visites (1).

• **Consultations, radiographies et soins conservateurs :** remboursement intégral (1).

• **Extractions dentaires :** remboursement intégral, quel que soit l'âge (1).

• **Parodontologie :** interventions dans tous les soins.

Dento + intervient sans franchise. Par personne, le plafond annuel des interventions est progressif pendant les trois premières années de souscription : 300 euros la 1ère année, 600 euros le 2e et 1.000 euros la 3e année. En cas d'accident traumatique, le plafond est fixé à 2.000 euros dès la première année.

Les conditions pour bénéficier des avantages de Dento +

• Etre ou devenir membre de la MC.

• Etre en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.

• Souscrire à **Dento +** et être en ordre de paiement des primes, définies par catégorie d'âge (voir tableau ci-dessous).

• Avoir effectué un stage de six mois (sauf si l'on bénéficiait d'une couverture similaire auprès d'un autre organisme).

• Ne pas avoir résilié **Dento +** au cours des trois dernières années.

Souscrire à Dento +

> Dans le respect du principe de solidarité, la souscription à Dento + est familiale.

> Les primes sont gratuites pour vos enfants jusqu'à l'âge de 7 ans.

> Les primes sont majorées selon l'âge si vous souscrivez à Dento + après 45 ans. Toutefois, en tant que membre de la MC, si vous avez plus de 45 ans, aucune majoration ne sera appliquée si vous souscrivez à Dento + avant le 1er janvier 2015.

> Si vous avez souscrit une assurance hospitalisation à la MC (Hospi +, Hospi +100 ou Hospi +200), vous bénéficiez d'une réduction de 10% de sur la prime de votre assurance Dento +.

Pour tous les soins pour lesquels **Dento +** intervient, vous devrez compléter un formulaire de demande d'intervention. Pour certains soins onéreux et non remboursés par l'ASSI, vous devrez aussi, avant de débuter les soins, communiquer à votre mutualité le plan de traitement rédigé par le dentiste. Vous serez ainsi informé, en toute transparence, des interventions potentielles avant d'entamer votre traitement ou celui de vos enfants.

(1) Le remboursement intégral est effectué sur la base des tarifs officiels fixés par la convention dento-mutualiste

Montant mensuel des primes en 2014

Âge	Dento solidaire	Dento + avec assurance hospitalisation de la MC	Dento + sans assurance hospitalisation de la MC
De 0 à 6 ans	Comprises dans la cotisation à l'assurance complémentaire	Gratuit	Gratuit
De 7 à 17 ans		2,93 euros	3,26 euros
De 18 à 29 ans		3,96 euros	4,40 euros
De 30 à 49 ans		6,60 euros *	7,33 euros
De 50 à 64 ans		7,59 euros *	8,43 euros *
65 ans et plus		8,25 euros *	9,17 euros *

* Les prix mentionnés concernent les affiliés ayant souscrit à Dento + avant l'âge de 45 ans. Il n'y aura pas de majoration de prime pour les affiliés à la MC de plus de 45 ans qui souscrivent avant le 1er janvier 2015.

>> Infos :
• Consultez la brochure ***Dento solidaire et dento+: des assurances dentaires pour tous.***
• Contactez le n° d'appel gratuit de la MC : **0800 10 9 8 7.**
• Adressez-vous à votre conseiller mutualiste.
• Surfez sur **www.mc.be/dento**

Ça se passe

Le jeudi 20 mars est la journée internationale de la santé bucco-dentaire. Durant la semaine du 17 au 23 mars, la Mutualité chrétienne propose des animations, des distributions de brochures *"Phil chez le dentiste"*, des séances informations sur la Dento solidaire et la Dento +… Vous trouverez ci-dessous un aperçu des activités pour votre région. D'autres seront organisées tout au long de l'année 2014. Rendez-vous en pages régionales d'*En Marche*, au fil des mois, pour suivre les activités programmées près de chez vous.

// Brabant wallon

Le **mardi 18 mars** de 9h30 à 12h30, à Braine l'Alleud (33, rue Schépers) et le **mercredi 19 mars** de 12h à 16h, à Wavre (24, rue Sambon).
Animations dans les Maisons mutuellistes, ateliers créatifs pour les enfants animés par Infor Santé et Jeunesse & Santé : *Pimp my goblet! et Mon masque de dentiste*, stands d'information sur la Dento solidaire et la Dento + pour les adultes.
Infos: 067/89 36 87 • infor.sante.bw@mc.be

// Bruxelles

A partir du **lundi 17 mars**, distributions de livrets *Phil chez le dentiste* aux parents d'enfants de 7 à 9 ans affiliés à la MC, dans différentes agences. Des animations pour les enfants, encadrées par Infor Santé et Jeunesse & Santé, seront également organisées : *Pimp my goblet!*, un jeu de l'oie et un stand d'information sur la Dento solidaire et la Dento + pour les adultes.
Infos: 02/501.51.98

// Hainaut oriental

Découverte des nouvelles assurances : Dento solidaire et Dento +, quizz et petit cadeau.
Le **mardi 18 mars** de 9h à 13h à Soignies
Action à la Maison mutualiste (rue de Mons n°16 – Soignies) et sur le marché de Soignies
Le **vendredi 21 mars** de 9h à 13h à Chimay
Rendez-vous sur le marché de Chimay (+ dégustation d'une petite soupe).
Infos: 071/54.83.18 • infor.sante.ho@mc.be

// Hainaut Picardie

Du **lundi 17** au **vendredi 21 mars**, distribution des livrets *Phil chez le dentiste* aux parents d'enfants de 7 à 9 ans affiliés à la MC, dans tous les points de contact MC.
Le **mercredi 19 mars** de 14h à 17h, dans nos centres de services de Mouscron (8 rue St Joseph), Tournai (44 rue Saint Brice, salle 2) et Mons (3 rue des canonniers), activités sur le thème de la santé bucco-dentaire pour les enfants, découverte de Phil, nouvelle mascotte, et petits cadeaux.
Infos: 069/25.62.64

// Liège

Du **lundi 17 au vendredi 21 mars**, distribution des livrets *Phil chez le dentiste* aux parents d'enfants de 7 à 9 ans affiliés à la MC, dans différents points de contact.
Infos: 04/230.16.14 • infor.sante.liege@mc.be

// Luxembourg

Du **mardi 18** au **vendredi 21 mars** à Arlon, Virton, Marche, Bastogne et Libramont : remise du livret *Phil chez le dentiste* par les conseillers mutualistes. Jeux géants pour les enfants qui recevront également un petit feuillet de jeux à faire à la maison. En le rapportant la semaine suivante à la MC, ils recevront un kit brosse à dents et pourront participer à une petite animation.
Infos : 0499/31.65.09

// Namur

Le **samedi 22 mars**, à Tamines
Animations (vélo presse fruits, château gonflable…) et diffusion des livrets *Phil chez le dentiste*, de brosses à dents et de gobelets, lors de la fête de carnaval. Informations sur les nouvelles assurances Dento solidaire et Dento +
Infos : 081/24.48.47

// Verviers-Eupen

Du **lundi 17** au **vendredi 21 mars**, distribution des livrets *Phil chez le dentiste* aux parents d'enfants de 7 à 9 ans affiliés à la MC, dans les différents points de contact de la région.
Infos: 087/30.51.97

Environnement

La "nature" opère son grand retour en ville. Si les espaces verts favorisent le bien-être - physique et mental - des citadins, ils peuvent aussi, grâce à l'agriculture urbaine, contribuer à les nourrir via les circuits courts. Et ce n'est pas tout ! Une multitude de mini aménagements peuvent aider à lutter contre les impacts du dérèglement climatique.

Quand les villes se font jardin

© Philippe Turpin/BELPRESS

En 1984, la revue *Science* publie une étude étonnante, réalisée par un architecte américain, Roger Ulrich. En observant des groupes de patients hospitalisés à la suite d'une intervention chirurgicale, il remarque que la convalescence est plus courte chez ceux qui occupent une chambre donnant sur un paysage naturel que chez ceux dont la chambre donne sur un autre bâtiment. De plus, les premiers souffrent moins de complications postopératoires et leur traitement exige moins d'analgésiques puissants.

Cinq ans de gagnés

De telles études ne sont pas simples à réaliser, car les relations causales entre divers phénomènes restent délicates à établir. Néanmoins, depuis lors, les travaux scientifiques publiés dans des revues de prestige n'ont pas manqué aux États-Unis comme en Europe. La plupart confirment les bienfaits de la nature sur la santé physique et mentale. Ainsi, selon une étude menée aux Pays-Bas il y a une quinzaine d'années, l'augmentation de 10% des espaces verts à proximité immédiate du lieu de vie entraînerait, chez l'individu "moyen", une diminution des symptômes de maladies comparable à un rajeunissement de cinq ans ! Parmi les explications : la possibilité de faire de la marche à pied - incluant tous les bienfaits de celle-ci – dans un environnement arboré. Menée dans le même pays à très grande échelle (345.000 personnes, 195 médecins généralistes), une autre étude a permis d'identifier les maladies qui semblent diminuer à proximité des espaces verts : les troubles musculo-squelettiques, les problèmes respiratoires, les maux de tête sévères, les maladies coronariennes, etc.

La présence d'espaces verts ne bénéficierait pas seulement à la santé physique. Toujours aux Pays-Bas (la Belgique semble peu fournie en travaux de ce genre), une équipe de chercheurs a conclu en 2009 à l'influence des zones vertes sur l'anxiété et la dépression. Ainsi, alors que la prévalence des troubles anxieux était de 18 pour 1.000 dans les quartiers très arborés, elle grimpait à 32 pour 1.000 dans les quartiers très asphaltés et bâtis. Comme le signale Eric Lambin, géographe à l'UCL et prix Francqui 2009 (1), certains pays - Royaume-Uni en tête - encouragent les hôpitaux à créer des jardins thérapeutiques dans leurs murs, *"redécouvrant ainsi le principe des cloîtres dans les monastères médiévaux, propices à la méditation"*.

Un besoin ancestral de sécurité

Pourquoi cette impression de bien-être, plus ou moins conscient, dans un environnement de verdure ? Se référant aux travaux du grand biologiste américain Edgard O.Wilson, Eric Lambin ose une réponse qui plonge au cœur de l'histoire, voire de la préhistoire humaine. Outre la satisfaction de ses besoins primaires (eau, alimentation, abri, etc.), l'homme aurait également besoin de la nature pour éprouver des satisfactions *"esthétiques, émotionnelles et spirituelles"*. Les sceptiques pourraient objecter que la nature a souvent été considérée par l'Homme comme une source de danger plutôt que de confort. Mais Edgar O.Wilson répond qu'il existe une préférence presque universelle - dans toutes les régions de la planète - pour les paysages ouverts, herbacés et parsemé de quelques bouquets d'arbres ou d'étendues d'eau. Soit exactement le cadre de vie de nos ancêtres de la savane africaine, confrontés à un impérieux problème de sécurité. Près de 500.000 ans plus tard, cette préférence se traduirait en ville par l'aménagement de parcs, de golfs aménagés, de grands cimetières et autres jardins aérés... *"Comme si nous* [y] *recevions le signal*, complète Eric Lambin, *que les conditions pour notre survie sont garanties dans ce milieu"*.

//PHILIPPE LAMOTTE

(1) *"Une écologie du bonheur"*, Eric Lambin, éd. du Pommier, 2009, 329 p. Depuis 1933, le Prix Francqui encourage les travaux de jeunes chercheurs belges. À lire aussi : *"La cité des plantes. En ville au temps des pollutions"*, Marie-Paule Nougaret, éd. Actes Sud, 2010, 264 p.

Des résultats concrets

Métaux lourds. En une seule saison, certaines sortes d'érables peuvent, à partir de 30 cm de diamètre, capter 60 mg de cadmium, 140 mg de chrome, 820 mg de nickel et 5.200 mg de plomb.

Ozone. À Québec, on a constaté que l'augmentation de 10% du couvert arboré diminuait de 4,7 à 6,2 % la concentration d'ozone de basse atmosphère (polluant).

Bruit. En absorbant les bruits d'impact (pluies) et les bruits d'ambiance (circulation), certaines toitures vertes (30 kg/m^2) permettent de diminuer le bruit à l'intérieur d'une construction de 6 décibels.

Inondation. Un toit végétal peut retenir l'eau pendant une vingtaine de minutes avant de la libérer lentement via les drains. Selon les modèles, 40 à 90 % de cette eau est ensuite restituée à l'atmosphère.

Gaz indésirables. Certains murs végétaux peuvent réduire de moitié les oxydes d'azote et jusqu'à 80 % les composés organiques volatils (COV) de l'atmosphère.

De Berlin à... Villers-Le-Bouillet

Pour lutter contre l'imperméabilisation excessive du sol et pour favoriser la biodiversité, la commune de Villers-le-Bouillet (6.000 habitants) pratique depuis deux ans un "coefficient de végétalisation" ou coefficient de biotope par surface (CBS), pratiqué à Berlin. Le candidat bâtisseur doit prouver qu'il respecte celui-ci.

Concrètement, ce coefficient est le rapport entre les surfaces aménagées "en vert" et la surface totale de la parcelle. Chaque type d'aménagement du constructeur reçoit une valeur. Par exemple 0 pour du bitume (où l'eau ne peut que ruisseler), 0,3 pour un pavage semi-perméable ou non rejointoyé (ou l'eau ruisselle moins vite), 0,7 pour un espace vert avec une couche de terre d'au moins 80 cm de profondeur (capable de stocker l'eau), etc. À Villers-le-Bouillet, le CBS ne peut dépasser 0,6. De plus en plus de villes pratiquent déjà – ou songent à imposer – un tel dispositif dans leur schéma de structure, l'adaptant alors à leur tissu urbain. Dont Namur et, dans le cadre de son "Plan Nature" (1), La Région bruxelloise.

(1) À l'enquête jusqu'au 15 avril, il prévoit notamment que chaque Bruxellois dispose à l'avenir d'un espace vert "accessible et accueillant" de plus d'un hectare à moins de 400 m de son habitation et d'un espace vert de moins d'un hectare à moins de 200 m de celle-ci.

Fraîcheur et dépollution

La recherche d'espaces verts dans les villes revêt, aujourd'hui, de nouveaux contours. De plus en plus de projets visent à réintroduire certaines formes de maraîchage en ville. À Lille, par exemple, un site de 15 hectares, situé dans la zone urbaine, est cultivé par une dizaine d'agriculteurs qui alimentent un supermarché de produits locaux. Un projet de la même veine (la Ceinture Aliment-Terre), plus vaste et basé sur l'économie sociale, existe à Liège. Dans la même cité ardente, l'université de Liège (ULg) envisage des cultures de colza, de tomates et de poivrons – mais aussi du petit élevage – sur des friches industrielles non polluées. Ailleurs, on ne compte plus les jardins et potagers collectifs qui se multiplient dans les villes et patelins.

Une climatisation naturelle

C'est pourtant une autre fonction qui, encore timidement, commence à être assignée aux zones vertes : une forme de "résilience". Comprenez : la capacité à rebondir et à réagir face à la pollution atmosphérique et aux effets du dérèglement climatique. Il ne s'agit plus seulement de voir les arbres comme des pompes à carbone (photosynthèse). Il s'agit, aussi, de les voir contribuer à la lutte contre les particules et les métaux lourds qui empoisonnent l'air urbain ; et, en cas de canicule, à refroidir les îlots urbains noyés dans le béton et l'asphalte. Ainsi, au cœur d'une journée estivale ensoleillée, la température du toit d'une habitation peut grimper à 70° C. Mais, recouverte d'une toiture verte, elle restera stabilisée à 25° C. Les murs végétaux permettent, eux, de réduire la température extérieure d'une habitation de plusieurs degrés. Tout bénéfice pour la facture de climatisation (-50 à 70 %) (1).

Freiner les crues

La gestion de l'eau est aussi au cœur des villes de demain. En Suisse et en Allemagne, des villes imaginent des solutions innovantes pour lutter contre les précipitations et les inondations de plus en plus violentes. Au lieu d'avoir recours à des bassins d'orage, qui risquent d'être vite saturés, elles subventionnent les toitures vertes, jardins d'orage et autres façades végétales. Couplé à des citernes, ce type d'aménagement peut absorber entre 30 et 50% d'une précipitation moyenne, ralentissant le déferlement de l'eau vers les égouts. Avec la chaleur estivale, cette humidité sera restituée à l'atmosphère, atténuant les pics de température. *"Nous avons tellement mal conçu nos villes que nous allons forcément devoir faire un retour dans le passé*, expliquait à l'automne dernier, au Parlement wallon, l'architecte paysagiste Bernard Capelle (2). *La nature est un formidable outil de résilience face aux 'chocs d'eau' que nos villes sont appelées à connaître à cause du réchauffement climatique. Voyons où nous nous sommes trompés autrefois. Et acceptons que les solutions qui font sourire aujourd'hui paraîtront évidentes à nos enfants et petits-enfants dans cinquante ans"*. En gardant toutefois à l'esprit, insiste-t-on chez Inter-environnement Bruxelles, que les politiques pro nature ne sont qu'une voie parmi bien d'autres (accès au logement et aux infrastructures de soins, mobilité douce...) vers le bien-être des populations urbaines.

//PhL

(1) Pour les avantages et inconvénients des dispositifs "verts", consulter les infos-fiches *"Bâtiment durable"* de Bruxelles environnement (www.bruxellesenvironnement.be • 02/ 775.75.75).
(2) Séminaire Etopia *"Plus de nature et moins d'inondation lors d'urbanisation"*, 21 novembre 2013, Namur. Actes disponibles sur www.etopia.be

COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

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

1. Rédigez votre annonce en lettres capitales sur papier simple.

2. Effectuez votre virement sur le compte
Code IBAN : BE77 0000 0790 0042
Code BIC ou SWIFT : BPOT BE B1.
au nom des Editions Mutuellistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.

3. Envoyez votre annonce en joignant votre vignette jaune ainsi qu'une copie de la preuve de votre paiement au "Service des petites annonces", En Marche, chée. de Haecht 579 BP40 – 1031 Bruxelles ou fax : 02/246.46.30 ou enmarche@mc.be – tél : 02/246.46.27.

Dates ultimes de rentrée des annonces :
le vendredi 21/03 pour l'édition du 3/04 ;
le vendredi 4/04 pour l'édition du 17/04.

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

Auto

Av: Renault Clio 2011, 11.000km, parf. état, 7.400E à 4680 Hermée. 04-278.01.60. (A49935)

Divers

Musée recherche uniformes et objets divers des guerres de 14-18 & 39-45, aidez-nous à transmettre la mémoire. 0475-97.31.14. (D49654)

Av: fauteuil relax électr. "Everstyl", parfait état, peu servi, 150E. 081-58.13.17 le soir. (D49884)

Av: fauteuil relax gériatrique sur roues + tablette amovible, 450E. 0496-33.53.37. (D49875)

Av: bibliothèque vitrée en noyer, 19e siècle, 600E, congélateur Siemens 4 étoiles, 100E, CPA, papiers, jouets, livres anc... 069-66.58.41. (D49886)

Av: plusieurs milliers de CPA, CPSM et CPM à petit prix. Julien J-M, 66 bte 57, av. Albert Elisabeth à 1200 Woluwé-St-Lambert. (D49878)

Av: chaussures dame, p.39, cuir noir, semelles anti-dérap., talons compensés 4cm, peu portées, 35E, bottines en Gore-Tex marq. "Trezeta", gris bleu, p.40 1/2, comme nves, 60E. 0474-73.81.54. (D49877)

Cherche four à encastrer + 4 plaques électr., le tout en bon état. 0476-91.61.05. (D49873)

Garnisseur en fauteuils, travail à l'ancienne, tissu, cannage, rempaillage, Maison Didot à Mozet. 081-40.04.80. (D49726)

Apprenez à faire des décorations florales en +/- 2h, cours particuliers pour 1 ou 2pers./rdv, Rocourt. 0477-64.60.26 - 04-247.27.28. (D49922)

Av: lit électr. + perroquet + barrières + matelas alternating: 650E, fauteuil électr.: 350E, fauteuil relax: 200E, chaise roulante: 150E, tribune: 50E. 0472-75.94.15. (D49869)

Philatéliste recherche T.P. du monde entier. Pouvez-vous m'offrir de quoi enrichir ma collection? 02-523.46.14. (D49897)

Av: siège de bain éléctr. (batterie+charg) Capri II mod. 3013612, marq. Krause Rollstühle, prix nf. 1.091E, laissé 180E, chaise perçée récente, 40E, les 2 peu servi. 02-771.51.37. (D49901)

Artisan, bûcheron-grimpeur, élague ou démonte les arbres, broyage des branches, enregistré et assuré, déplacement gratuit en Belgique. www.elagage.be - 0477-39.55.40. (D49175)

Av: 1 berceau anc. avec arceaux, encyclo. France loisirs en couleur, 21 vol. format poche, livres De Hatha yoga, méditation, développement perso, prix brocante. 067-77.31.35. (D49872)

Av: clarinette Selmer: 150E, sax-alto Dolnet: 250E, sax-ténor Dolnet: 350E, accordéon Scandalli: 400E, piano Dubreucq-Vits: 200E. 0498-52.45.97 - 04-362.86.67. (D49891)

Cse. décès, faut. relev. cuir gris, tabl Gohy 80x80, faut.repos Bridge cuir gris, faut.roul. Rea Azalea, déambulateur, matériel utilisé 6 mois. 0475-24.82.35 - dany.renoy@optival.be (D49908)

Emploi

Immersion en famille avec jeunes néerlandophones de 10 à 18a. durant ts. congés scolaire, réciprocité, organisation de la Ligue des Familles. 067-21.33.57 (Me. Ch. Bertrand). (E49713)

Immobilier

Fr. Aveyron, Est d'Albi, ds hameau, grange monastique et tour rest. ds esprit architect., sup.vue vallée Tarn, sup.tot.500m2, habit.170m2, sàm, cuis.ouv., sdd, pisc... 450.000E. 0472-970350. (I49845)

Av: Knokke-Heist, Laguna Beach, studio 4p. mblé., multiprop. 15/3-30/4, kitch.-liv., ch, sdb, wc sép., terr.pl.sud, empl.gar., acc. pisc.priv.chff., plag.priv., 700m mer. 0477-31.85.41. (I49798)

Particulier, vend, studio meublé à Coxyde, bien situé, 60.000E. 0473-45.22.57. (I49885)

La Panne, vend studio meublé carrelé, 1986, prox. mer, cuis.éq., sdb., ch., terr., cave, 108.000E. 081-74.48.45. (I49937)

Villégiature (Belgique)

Condroz, gîtes 27/29p. Ohey et 14p. Clavier, 3 épis, situation calme, ferme du château de Tahier. 085-41.13.11. (V49890)

La Panne-Esplanade, appart. tt. conf, max. 4p., terr., gar., vue/mer, emplac. idéal. 056-55.73.23 - 0477-06.54.40. (V49932)

La Panne, appart. avec garage, face à la mer, centre de la digue, 2ch., tt. conf., très lumineux, se loue tte. l'année du samedi au samedi, de 350E à 620E/sem. 010-88.04.24 ou 0477-74.28.62. (V49770)

La Panne centre, appt vue mer avec terr. et gar., 2ch., 2 sall. d'eau, hyp. équip., l-v, tr. lum., vélos, du vend. au vend., pas d'anim. 0494-81.21.47 ou 067-33.10.14. (V49433)

Coxyde, appt. mod. et conf., 80m. de la mer, 5 min. du centre, 2ch., 1e ét., asc., côté soleil, local vélo, préf. pas animaux, conditions pour 2-3-4 sem. 0475-78.92.54. (V49916)

La Panne, appt. 4 p. au centre et à 50m de la mer, asc., tv, ttes. saisons, àpd.: 170E/sem. 0477-82.37.13 - ebarbieux@gmail.com (V49893)

Westende-bad, luxueux appt. 2ch., 4-5p., situé à prox. centre et mer, end. calme, belle vue, 2 balcons sud, grd. conf., w-e., sem. ou quinz. 0479-53.55.67. (V49857)

Coxyde digue, appt. 2ch., 3e ét., asc., cuis. éq., très lumineux, tt. conf., juillet - août. 081-46.02.71 - 0474-27.31.89. (V49807)

Coxyde, appart. 3ch. en duplex av. jard., 8p.(2+2+4), gar., 70m digue (rue en cul de sac), non fumeurs, pas animaux, de 400 à 700E/sem., photos, tarifs et dispo sur www.lesbrisants.be (V49824)

Middelkerke, face mer, appart. 4p., 1ch., tt. conf., terr., animaux non admis, sem. ou quinz. 0496-51.73.39. (V49929)

La Panne, face Esplanade, appt. 2ch., 5p., 2è ét., asc., gar. fermé, balcon, gd. conf., animaux interdits., sem., qz., mois, du sam. au sam. 04-227.33.99 - 0497-41.43.14. (V49882)

St-Idesbald digue, appt. ent. rén., 2e ét. avec asc., 4p., 1ch., living avec canapé lit et tv et dvd, cuis. sup. éq., salle de douche et wc sép., w-e., sem. ou qz. 0477-37.83.23. (V49801)

Knokke-Heist, www.lagunabeach.be/ studio 2p.: 25E/nuit, studio 4p.: 35E/nuit (Pâques 40E), 700m mer, près lac Heist et gare Duinbergen, pisc. inter. 0476-78.91.48 (préf. soir). (V49614)

Coxyde, àl. sem., qz., mois, appt. rez, conf., b. équip., prox. digue, park. priv., 2 ch., 4p., cour, idéal pers. âgées, sans animaux, doc. pr. mail/dem. 071-36.86.25 - 0476-54.95.33. (V49894)

Westende-Bains, àl. studio, sup. vue mer, tt. cf., à pers. soign., 7e ét., asc., max. 4p., gde terr., spac., lumin., mignon, prix attractifs, Pâques ou autres. 04-379.40.67 - 0498-78.66.15. (V49895)

Middelkerke sur digue, appt. 4p., 1ch., sup. vue/mer, gde. terr., tv, ét. impecc., pas d'animaux, Pâques, Pentecôte, mai, juin, juill., sept., oct., park. priv. 063-44.43.68. (V49896)

La Panne, appt. 30m digue, vue mer, 3e ét., asc., 1ch.: lit 2p., 1ch.: lits sup., divan-lit. 071-72.81.08 - 0499-32.81.39. (V49898)

Gîte en Gaume, proche Luxembourg, dans anc. fermette 4p., 2 épis, loc.: w-e - midweek - sem., petit prix., site: lenclos.be - 063-42.34.45. (V49900)

Ardennes/Semois, séjour à petit prix, ch. d'hôtes 80 EUR, 2p., 2 nuits, avec déj. ou loue gîte 2 à 8p. attergalaura@gmail.com - 061-41.40.17 - 0472-54.90.36. (V49566)

Middelkerke, appt., face mer, 4p., 1ch., grd liv., cuis.éq., tt.conf., terr., 4e ét., facil. park. grat., àl. tte l'année, w-e, sem., qz. 0473-42.48.27 - 060-21.22.79. (V49904)

Lacs de l'Eau-d'Heure, gîte de rêve, 3 épis, jusq. 9p., 3ch., 2sdb., cuis.sup.éq., terr., jard., pkg., Internet, prom. balisées, proch lacs, sp. naut. www.giteletilleul.be - 0477-79.67.71 (V49602)

La Panne, vue impr. face mer, calme, prox rés. Westhoek, appt. 6e ét., 67m2, 2-6p, 1ch (lit 2p), liv.(2 div-lits), cuis., sdb., gar., 2 terr. (1face mer/dunes et 1 coté soleil). 0486-878864. (V49902)

Westende, àl. tr. b. studio, 4e. ét., asc., coin digue, tb. vue s/mer, 4 p., ent. rén., 1ch. sép., tt. conf., centre commerces, tv, long we., sem., qz., mois. 071-76.02.47 - 0478-91.57.53. (V49701)

Middelkerke, appt. de standing, 4p., 200m de la plage, fumeurs et animaux non admis, prix attractifs. 0479-91.52.86. (V49938)

La Panne, digue de mer, bel appt., tt. conf., 2ch., Pâques, juillet, pas d'animaux. 056-33.07.56 - 0477-02.04.81. (V49874)

Coxyde, appart. 4-6p., près de mer et vue sur dunes, jard., tt. conf., tv et park., sem., qz., mois, prix inter. 058-51.83.09. (V49907)

Ard./Houffalize-B. Fraiture, Montleban, gîte 9p., 4ch., cuis., 1sdb., ch. centr., poêle à bois, jard. clôt., chiens admis, w-e., sem., qz., calme. robertmadelonne@yahoo.fr. - 0498-78.51.88 (V49704)

Coxyde, villa 3ch., 3a., près du moulin, mai, juin, août sept., 300E/sem. 0498-23.88.62. (V49925)

Longfaye calme hameau Htes Fagnes, nb. prom., vélo, vtt, ski, anc. ferme, gîtes ruraux 3 épis, clairs spac. 1-2 ou 3ch. 080-33.97.19 - henri.fagnoule@skynet.be - http://loger.skynetblogs.be (V49839)

Amblève, Ligneuville, tr. b. parc truite No Kill Mouche exclus., 7km site autrich, garde temps plein tr. petit groupe ch 1 parten. 087-22.33.93 - 0498-80.98.34 le soir. (V49714)

Ardennes Semois (Alle), gîte en pierres, au rez d. ch., jard., terr., tt. conf., 2 pers. + 2 enfts. 061-50.13.72. (V49716)

Coxyde, appt. 2ch., tt. conf., mod. et soign., digue de mer, photos et tarif: pierrardcoxyde.skyrock.com - 0473-92.13.56. (V49777)

Coxyde, grd.rez, 8p., 3ch., 50m. dig., hyp éq., prox.cent., we:140E, carnav:350E, Pâq./été:650E/s. chg.comp., mai/juin/sept:300E, Touss:450E, aut.pér: 250E/s, aussi villa 14p. 0479-49.86.11. (V49717)

La Panne, digue, face mer, appt.rénov., tt.conf., 6p., 3e ét. asc., parlo., liv. face mer, tv num, cuis., m.o., l-v..., 3ch., sdb., pas libre vac. de Pâques. 0496-16.07.89 - fc731749@skynet.be (V49914)

St-Idesbald, appart. vue sur mer, mod., 1ch., 4p. max., balcon, soleil, sem., quinz., pas d'animaux. 0476-49.17.20 - 02-384.11.00. (V49870)

La Panne centre, rez, super conf., 2 gde. ch., hors vacances àpd: 250E/s + ch., pas d'animaux. 063-22.36.91 - 0494-35.37.78. (V49879)

La Panne, Esplanade, appart. 2ch., 2 bains, 150m mer, gar., du 10 au 20/3, 4 au 16/5, w-e. Pâques 19 au 22/4, 8 au 20/6, 8 au 15/8. 0472-26.54.48. (V49919)

Couple pensionné, cherche à louer appart. à Knokke, près de la mer, plusieurs fois pendant l'année. 0485-62.18.41. (V49912)

Barvaux/Ourthe - Durbuy, chalet 4/5p. 087-88.10.16 - 0497-18.33.41 - andre.maurage@swing.be (V49803)

La Panne, appart. rec 50m mer, 2e ét., 1ch., 4p. max, ét. impecc., tt. conf., pas d'animaux, sem., mois. 056-84.50.75 - 0471-36.74.64 (V49911)

Coxyde digue, carnaval, appt. vue mer, 4p., 5e ét., 2ch., sdb, vue mer, 360E/sem. ch. c., 50m plage, appart. 1e ét., 250E/sem., photos/dem. 0479-41.54.43. (V49811)

Bray-Dunes, 5km La Panne, mais. bel-ét., gar., pt.jard., gd.terr., cuis.sup.éq., 2ch av.balc., 2douc, 3wc, liv.pl.sud, tv, sem-qz-mois, sam au sam apd 250E. 071-214099 ap 18h - 0484-436639. (V49923)

Séjour en ardenne, Prelle-Tenneville, chalet 6p., prox. La Roche-en ard., Bastogne, en pleine nature, proche Ourthe et forêt. www.chalet-gite-lesfougeres.com - 0474-27.14.13 (V49841)

Westende, àl., tr. b. stud. mod., coin digue, v. mer, 2e ét., 4p., 1ch. sép., tvc. num., tt. conf., asc., libre Pâq. du 14 au 21/04, 17 au 24/08 et 2e qz. sept. 071-34.26.67 - 0478-72.07.05. (V49910)

Villégiature (France)

Languedoc, 15km Perpignan, 60km Carcassonne, appt. 5p., tt.cf., cuis.éq., terr. pl. sud, ds dom. priv. face Corbières, 2pisc.-tennis-ponton, de 300 à 500E/sem. 081-634495 - mcwenin@hotmail.com (V49823)

France, Calvisson-Gard, à 2 pas de la Provence, mais., 5/6pl., 2ch., sdb., ds rés. gardée, 2pisc., entre Nîmes et Montpellier. http://lemasdesvignes130861.skyrock.com 0495-38.14.73 (V49579)

Drôme prov., mas fam., 8-10p., 5ch. + dche, wc priv., pisc. 10x5m, calme, bois, vignes, tv, cuis: mo, l-v, four, 15 juin - 15 sept. 063-22.02.91 - http//chenesverts.cabanova.fr (V49739)

Provence, villa 6p., pisc. priv., tt. conf., 0494-40.19.91 - Site: romainvillevacances.wordpress.com (V49444)

St-Cyprien-plage (Roussillon), àl. villas 4/6p., libre toute l'année sauf mois de mai, pisc., tennis, mer, commerces à 250m., diaporamas à voir. 02-305.71.43 - 0478-45.51.91. (V49568)

Bretagne Finistère Sud (Guilvinec), joli appt. indép., tr. ensoleillé, pr 5/6 p., plage et comm. à 500m, libre tte l'année. http://omaopabigouden.blogspot.be - guth@sfr.fr - 04-336.24.98 (V49567)

Prov., ds.ens.résid., calme, pisc., mais. pl.-pied, tt.conf., 4/5p., clim., pt jard.clôt., terr., pk.priv., prix int. dégres. h-s., location toute l'année. 067-33.90.35 - web: amivac.com/site4203. (V49523)

Ardèche sud, Grospierres, mais.éq., 3/5 ou 6/8p., label 2*, calme, familial, pisc., guide balad. etc... loc. à la sem: avril à oct., poss. au mois en hiv. 0496-35.34.68 - 0033-475.89.90.61. (V49489)

Bord Médit., Camargue, Grau du Roi, 150m plage, appt. 4p., 1ch., rdc., jard., pisc. 043-70.11.12 ou 0496-66.55.45 - infos et photos : www.appart.be.cx (V49642)

Dordogne, Quercy, maison de caract., 3 à 4p., env. calme, plein sud, loc./sem: 260 à 360 EUR. 0476-42.11.45. (V49758)

Provence, Luberon, St. Maime, pr. vac. cult. et actives, villa 3ch., tt. conf., terr., jard. 10a clôt., pk. priv., panorama pl. sud, 400 à 600E/sem., 700 à 1.000E/qz. 010-43.94.68. (V49769)

Côte d'Opale, Wissant, àl. 50m plage, appart. 4p., séj. 2 clic-clac, tv, cuis. équip., 1ch., sdb., wc. sép., terr. clôt, tt. conf. 0495-32.28.95 - mzimmer@portima.be (V49751)

A découvrir, Auvergne, Cantal, site classé, maison tt. conf., 400E/sem., 750E/qz. 085-51.26.74. (V49734)

Saint-Remy-de-Provence, appart. 4p., cuis. provencale, pkg. cloturé, terrasse vue Alpilles, 2ème qz. mars-avril-mai-juin-juill.-août. 0478-25.86.19. (V49640)

Moulin d'except. àl, 4km rivière Dordogne, 6/10p., ttc., 4ch., 2 sdb, jard., grde. terr., ruis., bbq, ping, pisc. proche, kayak, vtt... rens./dem. 02-384.72.09 - 0498-42.98.41. (V49759)

Uzes-Gard, entre Nîmes et Avignon, àl. mais. 4-6 p. ds résidence + piscine. www.bastide56uzes.net - 0496-12.06.46 (V49880)

Cevennes médit., mas de caractère, pleine nature, 3ch., 2sdb., cuis. équip., tv, clim., bbq., pisc. priv. 010-61.17.43. (V49933)

Serre-Ponçon, Hte. Provence, meublé (bergerie) 3ch., plus de détails sur: jpj@serre-poncon.org - http://goo.gl/AF6aO (V49934)

Cannes, 5' Croisette et Palais festiv., appt. 4p., 3è ét., asc., mai, 1e qz. juin, juill.-août-sept.1e qz. et svt., pk. pr., gardien, prox.comm., bus. 0493-035978 - 071-651559 - 0496-105216. (V49936)

Bandol, villa 5ch., 3 sdb., pisc., 12m/6, terrain 60a., vue vignes, 3km mer, mai-juin-juill.-sept. 0478-62.67.59 ap. 20h. (V49909)

Gaujac, Gard (Uzès-Avignon), mazet de 4/6p., tt. conf., pisc., tennis, resto, mars à mi-juill. et 1e qz. sept. 0497-14.39.14 - m.vervaecke@hotmail.com (V49837)

Hérault, près de Pezenas, villa gd. conf., 6p., 3ch., liv., cuis.éq., sdb., gar., terr., bbq., jard., pisc., pkg priv., du 12 au 26/7 - 23/8 au 6/9: 1100E/qz., doc/dem. 080-21.55.66. (V49783)

Côte d'Azur, Le Muy, àl. ds. dom. résid. calme, mais. 4p., 2ch., beau jard., pk. priv., gratuit ds. dom., pisc., tennis etc... 0495-84.03.51. (V49785)

Drôme prov., entre Grignan/Nyons, villa 6-8p., 3 chambres, 2sdb, 2wc, chien/chat admis, piscine, chff., spa., vélo, vue lavande montagne. 069-66.54.84 - http://vacance-en-provence.e-monsite.com (V49790)

Ardèche, vallée de l'Eyrieux, àl. maison bien équipée, max. 6p. 0476-89.91.54. (V49806)

Côte d'Azur, Antibes, ttes pér., appart. impecc., 2/4p., terr., clim., tv, pisc., tennis, gge., proche mer et ttes. comm. 061-22.36.39 - 0494-03.06.07. (V49652)

Gard/12km Uzès, villa 6p., 3ch., sdb, dche., jard. clos, pkg. priv., clim., pisc. priv., terr. ombragée, loc/sem. du 25/8 au 6/9 et du 13 au 20/9. 0479-87.55.54. (V49814)

Côte d'Azur, Menton, appt plein sud, impecc., à 1min. de la plage, vue imprenable, sans vis-à-vis, à prox. des commerces, 2-4p., 1ch., air cond. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (V49589)

Ardèche pte. villa 4p au calme, cuis, tv, ch., sdb., séj. face pisc. éq. de lits+parasols+bbq., esp.verts, jeux enfts., pk. ds. propr. ent. clôt., vue/mont, 06-07-08-09. 0498-34.41.32. (V49931)

Marseillan plage, Hérault, villa ds résid. + pisc., prox. plage, juin et sept. pumalanga.xana@skynet.be - 0478-50.49.15 (V49820)

Var, Lac du Verdon, rando nature, paticul. loue pte. villa ds domaine privé, tt. conf., tv, pisc., 2ch., de juillet à sept. 084-41.20.29 ap. 18h30. (V49810)

Alpe d'Huez, ski, appart. 4p., tt. conf., balcon pl. sud, vue sup. et dégagée, pied pistes, 4ème ét. et dernier, asc., park.priv., situation superbe. 063-57.78.89 -0472-78.94.05. (V49832)

France, Massif centr., Creuse, fermette, calme, rivière, pisc. priv., 6/8p., de mai à octobre. 063-42.25.19. (V49779)

France, Garo, belle mais. provencale, tt. conf., liv., cuis. éq., l-v., l-l., tv, 3ch., sdb., 2 douches, véranda, pergola, park., pisc., prix qz. 1.550E ch. comp. juill.-août. 071-72.97.01. (V49847)

Gard, villa 9p., nvlle. pisc. priv., 4ch., 2sdb., ver., bbq., tt. conf., dch. solaire, tennis table, pétanque. 0475-53.93.79. (V49850)

Verdon, gîtes de France, 4/6p., tt. conf., cuis. éq., l.l., terr. sud, endroit calme, pisc. priv., prox. lac Ste Croix, juin à sept. 010-65.80.90 le soir. (V49854)

Ardèche sud, mas anc. isolé, tt. conf., 6/8p., pisc. priv., 2 logements indépend., en saison de 650 à 1.300E/sem. 0033-475.37.26.56 - www.giteenardeche.be (V49732)

Vosges, La Bresse, 13km de Gérardmer, appt 2/4p., liv., coin cuis., 1ch.+ coin mont. +2 lits sup., pk. priv., tb.vue, loc. toute l'année du sam. au sam. 063-67.78.11 - www.chalet23.izihost.com (V49855)

Ile de Ré, mais.charme, 120m2 hab., 3ch., 6p., tt.cf., cuis.s.éq., sal., sàm, 2sde+1sdb., l-l., jard.clos, nature, prom., plages. http://sites.google.com/site/ilederebonheur - 0475-37.31.09 (V49859)

Cavalaire, Golfe de St-Tropez, C. Azur, appt. rez de villa, ent. rénové, tt. conf., l-ling. et l-vaiss., sup. vue/mer, gde. terr., 50m plage, jard. 17a., park. 082-61.45.75 - 0474-86.67.72. (V49861)

Roquebrune, Cap-Martin, Menton, àl. ttes. périodes, studio S-O., tt. conf., gde. terr., belle vue montagne, bord de mer, tv, m-o., phot. disp. 085-84.14.30. (V49864)

Mons en Provence, villa tt. conf., clôt., vue panoramique, pisc., 6-7p., de 500 à 700E/qz., loc. de mai à oct. 0478-59.46.28 - www.everyoneweb.fr/monsprov (V49865)

Provence ou Narbonne-plage, agréable logement 4-6p., 2ch., tv, lav-vaiss., pisc., àl. ttes. sais., de 300 à 650E/sem. http://vacancesauxsourcesdusoleil.l-et-v.com - 064-540936 - 0497-605507 (V49825)

Nord Pas de Callais, pr.Cap gris nez, mais. ds village bd mer, 4/5p., 2ch., sdb., liv., cuis.éq.mod., tv, wifi, pkg., jard/terr., pl.sud, 200m plag, phot: http://goo.gl/Es5hjg - 0476-259024. (V49819)

Provence, entre Verdon et St-Tropez, villas privées et gîtes avec pisc., été 2014. 0033-682.40.88.78 - www.immodere.com/varcamdobb.php (V49646)

Côte d'Azur, La Napoule, appart. 2ch., tt. conf., 2-4p., cuis.éq., liv., terr., park., pisc., ttes. pér., non-fum., pas animaux, 100m plage et port, comm. 0497-11.52.99. (V49817)

Port Leucate (Aude) 11370, mais. 4-6p, tt. conf., liv, cuis., véranda, douche, tv, frigo/cong., l-l., 50m2, mer, commerces, 270 à 550E/sem. 063-38.63.62 - 0032-495.50.13.40. (V49723)

Villeneuve, Loubet, Côte d'Azur, 200m plage, quart. résid., gd. studio, été, hiver. 081-73.68.98. (V49930)

Provence, Verdon, Lac Ste Croix, villa 5p., studio 3p. 081-21.61.85 - http://picasaweb.google.com/lesavresses (V49647)

C. d'Azur, Villefranche-sur-mer, appt. 2-3p., pl. sud, impecc., ds. résid., calme, vue mer, prox. commerces, plages, trans. en commun, air cl., libre tte. l'année, phot. disp. 0477-62.74.43. (V49651)

Roquebrune, Cap-Martin (Menton), studio 2 pers., tt. conf., calme, mer et comm. à 150m, terr., tv. 0496-31.57.68. (V49685)

Provence, mais. impec, gd terrain priv.+pisc., 10X5, 8p, 3ch., 2 sdb, 3 wc, sàm, cuis. ext. av. bar face pisc., tt. pl.-pied, lacs, Verdon à prox. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (V49699)

Provence, 7km Vaison La Romaine, Puymeras, face Mt Ventoux, ch. d'hôtes, nuit 47 EUR/2p., table d'hôtes 20 EUR/pers. http://perso.orange.fr/lejasdesgrandscedres/ - 0033-490.46.42.29 (V49700)

St-Raphaël/Var, appt. 55m2, séj. au soleil, ds rés. sécur., proche bd. mer et cent., sup.éq., gd. terr., conv./pers. moins valides, anim. adm., prix dégress. selon pér./durée. 0496-29.12.13. (V49706)

Roquebrune-Cap-Martin, à 60m mer, appart. 2ch., confort, pkg., l-v., l-l., 1ère quinz. fév.-mai-juin-oct. 0478-25.86.19. (V49638)

C. d'Azur, 6km Grasse, villa 6-8p., 4ch, 3sdb, 4wc, pl-pied, tt.conf., calme, pisc., jard.clos, lac à prox., loc. à la sem., juill.-août + possib. ch. d'hôtes., rens/dem. 0033-(0)608037076. (V49920)

Bretagne, Plouguerneau, 80m mer, côtes sauvages naturelles, plages sable fin, petites îles. 068-84.31.64 ou jpdjon@skynet.be (V49858)

Vendée, Brem, 10km Sables-d'Olonne, 900m mer, du 10/5 au 19/7, du 9/8 au 4/10, mais. 4p., ds résid. avec pisc. chauff., de 300 à 500E/s., anim. n-a. 068-44.84.50 - http://rvr.skynetblogs.be (V49881)

Htes Vosges, La Bresse, chalet en rondins de bois, 6p., tt. conf., jard., hors vac. scol.: - 20%. 0494-47.71.98 - www.chalet-la-bresse.be (V49926)

Barcarès, mais. 6p. max., ds. domaine avec pisc., prox. mer et lac, tt. conf., l-v., l-l., tv, bbq., park. priv., pas d'animaux. 0032-476.56.61.85 - 0032-474.99.15.00. (V49883)

Provence, rég. très prisée, Eyguières-Les Baux, coquet appart. 2ch., tt. conf., ds. village privé, d'avril à oct., pas d'anim. 0497-02.05.09. (V49928)

Ardèche sud - Brès, 10km Les Vans, mais. anc. isolée, tt. conf., 6p., 3ch., vue except., calme, 600E/sem. 061-50.18.31. (V49924)

C. d'Azur, Cavalaire s mer, appart. 6p., ds. complexe sécur. avec pisc., à 800m de la plage, tt.conf., clim., l-l et vaiss., vue mer, prix inter et dégress. h-s, photos disp. 0475-38.49.95. (V49921)

Côte d'Opale, Merlimont plage, appt 2ch., sdb, liv., tv, terr., sup. équip., gar., rdc, repos garanti, vélos. 0478-27.49.77. (V49866)

Var, Gonfaron, 30km mer, gîte 4p., pl. nat., grd. jard., calme, tennis, pisc., 1e qz. juill. et 2e qz. août: 900E. 0497-40.91.97 - 04-365.92.92 - www.gonfaron.net - Tourisme-Loc.vac.-4 -Ter. (V49913)

Sud France, env. Béziers, particulier loue villa 3ch., tt. conf., terr., gar., 061-21.54.57 - www.saintgenies.be (V49906)

Wissant, C. d'Opale, tt. sais., charm. mais. 3ch., tt.cf., 300m cent. village, 700m plage, quart. calme, 7p., id av. enfts., midw. 320 à 350E, we. 280E, sem. 380 à 580E ttc. 0035-2621835788. (V49905)

Méd., Barcarès, appt., 2ch., face mer, terr., l.v., tv, dvd, vélos, park. priv., terr., photos/dem., Pâques et mois svts., quinz. 061-26.61.20 - 0479-56.04.93. (V49892)

Cap d'Agde, appt. 4p., ds résid.priv., 3e ét. asc., terr.vue/pisc.priv., pkg. priv., sdb av. douche, wc sép., cuis.éq., accessible/train ou Raynair. 0479-67.68.56 - claude.schlit@hotmail.com (V49889)

Barcarès, villa tt.conf., moderne, 4-6p., 2 sdb av. douche et wc, cuis.éq., l-v., m-o., frigo, tv, terr. 30m2 pl. soleil av. mbles. jard., bbq, pas d'anim. 061-21.45.11 - 0472-475984 ap 17h (V49888)

Cevennes, bergerie anc. rénov., 6-8p., 3ch., 2sdb., liv., cuis., grd. terr. mblée., bbq., jard., pkg. 2pl., ds hameau calme, vue except., randos, lac, riv., 450E/s. 02-653.4283 - 0486-861975 (V49871)

Menton, côte d'Azur, bord de mer, studio - appt., 2 à 3p., tt. conf. 068-28.25.75 ap. 19h et w-e. (V49887)

Villégiature (Autres pays)

Esp. Javea, villa fam., tt.conf., gd.calme, vue mer/mont., 4ch., 2sdb, liv., sàm., cuis.éq., tv, gdes. terr., véranda, gd. jard.clos, pisc., 6' mer, àpd: 450E/sem. svt. sais., 0474-94.06.19 (V49917)

Costa Blanca, Orihuela Costa, 5km mer, calme, idéal 4p., entier. équip., airco, tvsat, pisc. 0476-33.18.18. (V49927)

Escala, villa tt. conf., 6p, 3ch., prox. mag., 10 min. plag et vieil. ville, liv., tv, cuis.éq., l-l, m-o, frigo, clim., terr., solarium, lib: juin et sept. 04-358.79.54 - 0486-51.00.30. (V49603)

Italie-Ombrie, Apennins, villas ds. oliveraie, 2-3ch, 2-6p., tt.c., pisc., calme, vue imprenable, 25km Assisi, sit. idéal pr visiter rég. www.lepiatte.com - 0495-59.19.18 - 087-78.42.21 (V49705)

Hongrie, lac Balaton, Kaptalanfüred, appt. tt. conf., 4p. + 2 évent., 200m plage, juill.-août-sept., 390E/sem. 0472-87.16.33. (V49863)

Escala, villa, 3ch., 600m cent., mer, 11 au 21/5: 450E, 25/6 au 9/7, 3 au 17/8 + sept., 1e qz. avec pisc., 2e qz. sans pisc. 0472-26.54.48. (V49918)

Escala, appt. 2-4p., 150m plage sable, terr., park., loc. qz., de juin à sept. 010-84.57.92 - 0474-17.07.96. (V49860)

Esp. Calpe, appart. 2ch., airco, lessiv., frigo, 5 min. de la plage et ts. comm., sable blanc, photos. 081-56.60.86. (V49856)

Almunecar +Benidorm, appt. vue mer, 1ch., tv, sdb., liv., terr. sud, micro-ond., 399E/m. h-s + ch., 899E/m. été, 650E/qz., 1 chien adm., pisc., park. 02-657.40.86 - 0477-59.47.33. (V49862)

Ski, Suisse Valais, superbe appart. 6p., grd. conf., cuis. éq., grde terr., pl. sud, alt. 1.500m, 600E/sem. 081-65.50.11. (V49561)

Sicile, àl. agréable maison vac.+ pisc.privée, campagne, calme, mer, bbq, situation idéale pour visiter la Sicile. 0486-09.79.07 soir - www.solsud.135.it (V49750)

Costa Brava, belle villa, 4ch., 3 sdb, jard. clôt., plage accessible à pied, juill.: 2.000E/qz, juin/sept.: 1.000E/qz., non fumeur. leondoyen@ymail.com - 0476-78.91.48 préf. soir (V49789)

Tenerife Sud, îles Canaries, appt. bord de mer, endr. calme, 1ch., pisc., 2 terr. avec vue mer, libre: mai-juin- juill. et août. 0494-93.30.08. (V49831)

Grèce du Sud, vac. ds. une oliveraie belge, fac. mer + mont. grandio., rando, plag. sabl. fin, gîte 3p. 45E/j., 6p., 77E+tabl. hôte+navette airport - 0475-73.90.50. www.vacancesgrece.com (V49797)

Sicile, entre Catane et Syracuse, à 5min. à pied d'une mer cristalline, villa tt. conf., clim., jard. clôt., libre juin, juillet et sept. 081-40.26.33 - 0475-49.00.18. (V49899)

Esp., Bellreguart, sud de Valencia, joli studio 36m2, tt.conf., max 4p., vue mer, plage sable fin, entre 190 et 450E/s. selon périodes. sofia.laties@correo.aeat.es - 0034-667.83.10.31. (V49876)

Valais Suisse-Nendaz, magnif. chalet 6p., 3ch., cuis.éq., gd.conf., vue imprenable, sup. randos pédest., animations sportives, dom. skiable/4 vallées, pas animaux. 063-57.83.39. (V49693)

Escala, villa 3ch, 800m mer, jard., pisc. priv., gde. terr. solarium, tt. conf., clim., cuis. éq., sdb, du 1 au 14/06: 800E, du 29/06 au 12/07: 1.800E, 2sem. 08: 1.800E. 0470-32.19.93. (V49915)

Costa Blanca, Albir, prox. mer, appt 2ch.+ 2 sdb., liv., terr., cuis., tvsat., tél.+net, gar., pisc., airco. 0478-27.49.77. (V49867)

A saisir ! Valais Suisse, Ovronnaz, àpd: 295E/sem. ttc., spl. appt. 2-6p., lux.éq., imm.terr.sud soleil, vue sup., magn. prom., c. therm., prox. pistes ski, photos. 02-6533525 - 0477-204491. (V49656)

Moraira, Esp., villa 7p., 300m mer, 2sdb., tt.cf., grdes.terr., clim., bbq., pisc.pri., jard.trop, 1e qz. mai, 2e qz. août + 3j grat. 067-44.35.38 - 0472-73.51.25 - accarlier@hotmail.com (V49903)

Espagne sud, bord mer, appart. 4p., 1ch., sdb., tennis, tv, restos + commerces à prox., 5e ét., hiver 220E/sem. 0479-41.54.43. (V49812)

Portugal, Lagos-Algarve, vous désirez passer des vac. inoubliables au soleil, ds. une auberge fam., pisc. pr., tennis, sauna, bbq, prix excep., propr. parlent le français. 0497-82.96.00. (V49620)

Majorque (St-Ponsa), Pâques soleil, àl. appt. 100m2, rdc., 2 ch., 2 sdb, terr., jard, park., bord mer, zon. calm., résid., toutes facilités. 085-23.09.44. (V49868)

//Intersoc-charme//

intersoc L'AMOUR DE VOS VACANCES

Saint-Moritz, le paradis des promeneurs

Du marcheur au grimpeur le plus aguerri, à Saint-Moritz, en Suisse, il y en a pour tous les goûts : balades le long des lacs ou ascensions de sommets à plus de 3.000 mètres. Du 7 au 16 septembre, faites votre programme !

Promotion 65 ans !

Entre deux promenades, profitez par exemple d'une excursion avec les chemins de fer rhétiques, patrimoine mondial de l'Unesco. Cette ligne à voie étroite la plus longue au monde vous emmènera des impressionnants glaciers de la Haute-Engadine aux palmiers de Tirano en Italie.

L'hôtel Stahlbad vous réserve un accueil chaleureux. Il est situé à Saint-Moritz-Bad. Vous pourrez profiter gratuitement du sauna, du hammam et de la piscine de l'hôtel.

Dates : du dimanche 7 au mardi 16 septembre

Prix pension complète : 720 EUR. Chambre single sans supplément. Possibilité de voyage en train ou en avion.
Comme Intersoc, vous fêtez vos 65 ans en 2014 ? Pour votre anniversaire, Intersoc vous offre la pension complète à Saint-Moritz à 65 % du prix catalogue !

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

LIC A5654

//Domaine de Nivezé//

En pleine nature, à deux pas de chez vous

Sur les hauteurs de Spa, dans un vaste domaine de 40 ha, la maison de convalescence et de vacances de la Mutualité chrétienne est entièrement équipée pour les personnes à mobilité réduite. Profitez de ses promotions appétissantes et irrésistibles.

> Jusqu'au 28 mars : promos d'hiver
Neige : 7 jours au choix pour **315 EUR.**
Iceberg : 14 jours au choix pour **595 EUR.**

> Du 4 au 11 avril ou du 11 au 18 avril : promos de Pâques
Vivez l'ambiance de Pâques. 7 nuitées en pension complète pour **330 EUR** (membres MC).

> Du 18 au 20 avril : week-end gastronomique
Au programme : apéritif d'accueil le vendredi à 17h30, apéritif et repas gastronomique avec vins le samedi soir, entrée aux fabuleux Thermes de Spa, visite libre de la ville de Spa et de son marché aux puces.
Prix : **215 EUR** (membres MC) et **255 EUR** (non membres MC).

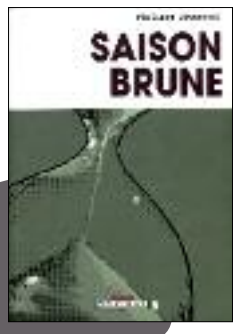
> Du 23 au 30 mai : promo de printemps
Venez découvrir le parc du domaine en fleurs. 7 nuitées en pension complète pour **330 EUR** (membres MC).

Domaine de Nivezé

>> Infos : 087/79.03.13 ou 087/79.00.00 • promo@niveze.be
Retrouverez toutes les promotions sur www.niveze.be
Domaine de Nivezé • Route du Tonnelet 76 • 4900 Spa

Lectures épinglées

Saison brune



L'auteur de bandes dessinées, Philippe Squarzoni, fait rimer son art avec reportage. Planche après planche, le lecteur découvre une véritable enquête sur les changements climatiques. La somme est conséquente: 480 pages. Mais le mode dessiné rend l'approche plus légère. Il aide à la vulgarisation de ce sujet très complexe. Il permet de comprendre d'une façon pointue le fonctionnement du climat, ses dysfonctionnements aussi. Ainsi *Saison brune* a obtenu le prix de l'Académie française - Léon de Rosen 2012, pour avoir *"le mieux contribué à la compréhension et à la diffusion des valeurs que recouvre la notion du respect de l'environnement"*.

On apprend en effet beaucoup au fil des pages. Avec la raison, en décortiquant les observations scientifiques, en suivant leurs démonstrations. Mais aussi avec les émotions. Les paysages tracés – en noir et blanc pourtant – plongent le lecteur dans l'introspection, au gré des questions que se posent le dessinateur, de ses doutes, de ses *"à quoi bon"*, de ses *"que faire ?"*. Différentes tonalités s'entremêlent : *"Il y a du dialogue, des images métaphoriques, de la narration à la première personne, de la narration de l'ordre du discours en voix off,* détaille Philippe Squarzoni, quand il explique la palette mise en branle pour équilibrer bulles de texte et dessins. *"Et puis il y a aussi l'interview face caméra qui est peut-être assez inédite en bande dessinée mais qui vient directement du cinéma documentaire"*, ajoute-t-il.

Ces passages-là, forme de monologues cadrés qui voient s'exprimer une série de spécialistes, peuvent s'avérer ardus pour le lecteur. Placé dans un entre-deux : entre la page de livre et la planche de bd, il pourrait décrocher. La ténacité vaut pourtant la peine. Au bout du compte, il aura mieux compris certains phénomènes, il se sera interrogé sur ses comportements, sur la marche du monde... entre espoirs et désespoirs. A l'image de cette *"saison brune"* qui qualifie une cinquième saison dans le nord des Etats-Unis, soit une période d'indécision, entre la rudesse de l'hiver et l'explosion du printemps. *"L'histoire n'est pas finie"*, conclut l'auteur sur fond de montagnes enneigées et baignées de soleil.

//CATHERINE DALOZE

>> ***Saison brune*** • Philippe Squarzoni • éd. Delcourt • 2012 • 480 p. • 29,95 EUR.

La Promesse d'Almache

Quasi cloîtrée dans l'ancienne hostellerie d'Almache au coeur de l'Ardenne depuis la mort de son mari, Dydie se construit un monde bien à elle entre parties de bridge et champagne au quotidien. Devenue veuve trop tôt, elle noue une profonde relation faite d'affection et de complicité avec son neveu Arthur, auquel elle décide de léguer la vieille bâtisse. Par touches successives, de réminiscences en confidences, dans une langue simple et élégante, Alain Dantinne nous entraîne dans les méandres d'une personnalité complexe, excentrique et irrémédiablement inadaptée face au temps qui fuit. On se prend à aimer cette dame vieillissante et égocentrique, à comprendre l'attachement du neveu qui trouve en elle l'écho de sa propre inadaptation.

L'auteur n'en est pas à son coup d'essai. Avec *La Promesse d'Almache*, il signe un de ses meilleurs textes. Celui-ci trouve parfaitement sa place dans la collection "Les Plumes du Coq", dédiée aux auteurs francophones de chez nous, œuvre des éditions Weyrich avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Viennent de sortir également, en 2014, *Rue des Brasseurs* de Denis Riguelle et *Stay behind* de Frédéric Saenen.

//BERNARD LANSSENS

>> ***La Promesse de l'Almache*** • Alain Dantinne • éd. Weyrich – coll. Plumes du Coq • 2014• 200p. • 15 EUR.

Offres d'emploi

POLYCLINIQUE À VERVIERS RECHERCHE (H/F) :
> un dentiste
temps partiel ou temps plein - statut d'indépendant - bilingue allemand/français.

Fonction : pratique en différents lieux en Communauté germanophone - locaux, matériel, assistanat, accueil, secrétariat et administration pris en charge par une organisation expérimentée.

Rens.: 087/30.86.40.
Envoyez votre CV avec une lettre de motivation à Ph. Lamalle, Directeur asbl Santé & Solidarité, 31 rue Laoureux - 4800 Verviers ou cdv.philippe.lamalle@skynet.be

L'ASBL CENTRE SPIRITUEL IGNATIEN LA PAIRELLE À WÉPION RECRUTE (H/F) :
> un gestionnaire
CDI – temps plein – horaires flexibles.

Fonction : gestion du personnel - superviser la mise en œuvre des contrats avec les fournisseurs de biens et de services - préparer les comptes d'exploitation et le budget annuel et en assurer le suivi.

Profil : diplôme de l'enseignement supérieur - sens de l'initiative et des responsabilités - maîtrise de la comptabilité des asbl.

Plus de détails sur www.lapairelle.be
Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation et CV avant le 24 mars à Etienne Vandeputte, directeur, CSI La Pairelle, 25 rue Marcel Lecomte - 5100 Wépion ou job@lapairelle.be

LA CLINIQUE ET MATERNITÉ SAINTE-ELISABETH À NAMUR ENGAGE (H/F):
> un infirmier en gériatrie
> un infirmier en service d'urgence
> un infirmier en hôpital de jour oncologie
> un infirmier en unité de soins intensifs
> un logopède en gériatrie

Plus de détails sur www.cmsenamur.be

LA CLINIQUE SAINT-LUC DE BOUGE RECHERCHE (H/F) :
> un infirmier en chef
pour son unité de psychiatrie - CDI – temps plein.
> un infirmier en chef
pour son unité de réanimation – CDI – temps plein.

Plus de détails sur www.slbo.be
Envoyez votre candidature avec CV et une lettre de motivation à recrutement@slbo.be ou Clinique St-Luc, Département RH, 8 rue Saint-Luc - 5004 Bouge.

QUALIAS HAINAUT-PICARDIE ENGAGE (H/F)
> un bandagiste-orthopédiste-prothésiste
CDI avec régime de travail de 36h/semaine.

Fonction : proposer du matériel médical adapté à la pathologie du patient sur base de prescriptions médicales, assurer des consultations dans les magasins Qualias, à domicile et en milieu hospitalier.

Profil : titulaire des agréments Inami, bonne connaissance des produits en relation avec la nomenclature, bonne maîtrise de l'outil informatique (particulièrement la CFAO et le programme BOGS).

Offre : travail sur la région du Hainaut-Picardie, véhicule de fonction.

Envoyez votre candidature pour le 15 avril au plus tard à Jean-Yves Favier, 56 rue Saint-Brice à 7500 Tournai ou jean-yves.favier@mc.be

Offres de service

INTERSOC RECHERCHE (H/F):
> des volontaires
pour participer cet été à des vacances de travail dans l'une de ses destinations de séjour à l'étranger.

Fonctions animations : animateur pour enfants, moniteur de sport, guide de promenade...

Fonctions hôtelières : service de table et d'entretien, vaisselle, réception, bar...

Offre : le transport et le séjour inclus - une journée libre/semaine.

Rens. : 02/246.47.36 (fonctions d'animations) • 02/246.47.35 (fonctions hôtelières).
Plus de détails sur www.intersoc.be/fr/vacancesdetravail

LES 3R ET CARACT'R, MAGASINS D'ÉCONOMIE SOCIALE À HERBESTHAL-LONTZEN, RECHERCHENT (H/F) :
> des volontaires
pour aider à la vente en magasins.

Les lundi, mercredi, vendredi et samedi de 10h à 17h (permanences d'environ 3h30)

Rens. : Fabienne Lemoine au 087/89.08.39 ou fabiennelemoine@skynet.be

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

Chaussée de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles
✆ 02/246.46.27 - Fax : 02/246.46.30 • enmarche@mc.be • www.enmarche.be

EDITEUR RESPONSABLE : Jean Hermesse, Opberg, 23 - Bte 11 - 1970 Wezembeek-Oppem.

RÉDACTRICE EN CHEF : Catherine Daloze - SECRÉTARIAT DE RÉDACTION - JOURNALISTES : Joëlle Delvaux - Philippe Lamotte - Matthieu Cornélis - Gauthier Vincent (stagiaire)
ADMINISTRATION - PETITES ANNONCES : Carine Renquin - Mathieu Stassart - INTERNET : Jessy Doulette - MAQUETTE : Olagil sprl - MISE EN PAGE : Olagil sprl - Philippe Maréchal.

Affilié à l'Union de la presse périodique UPP - Membre de l'Union des Editeurs de la Presse Périodique - Tirage moyen 460.000 exemplaires

BIMENSUEL - Parution tous les 1ers et 3èmes jeudis du mois (1er jeudi du mois en juillet et en août)

IMPRIMERIE : REMY-ROTO - rue de Rochefort 211-213 - Zoning Industriel - 5570 Beauraing - ROUTAGE : L'Atelier 2000 - Zoning industriel de Heppignies - 6220 Fleurus.

Une erreur dans votre adresse postale?
Signalez-le via www.mc.be/journal ou au 0800 10 9 8 7.

Éditorial | Alda Greoli//Secrétaire nationale

© A-M Jadoul

Quand l'individualisme est solidaire !

Il nous arrive d'être confrontés à des réactions du type : *"Pourquoi devrais-je payer pour ce service dont je n'ai pas besoin?"* ou *"J'ai déboursé autant de cotisation cette année, mais, en retour, je n'ai pas profité d'avantages pour ce montant"*. On répondra en évoquant la solidarité : *"Vous n'avez pas reçu en retour mais vous avez contribué à la solidarité et demain, c'est peut-être vous qui en aurez besoin"*. Cet argument est-il encore recevable aujourd'hui et pourquoi ?

Une forme de pensée contemporaine conduit souvent à opposer dans le discours "individualisme" et "solidarité". Le premier serait condamnable, alors que le second serait une valeur respectable et louable. Pourtant, nous voyons également que les mutualités pensent de plus en plus leur communication pour atteindre l'individu. On montre que chacun bénéficie d'une couverture de ses soins de santé, que tous ont un intérêt personnel à l'avantage mis en avant. Serions-nous victimes, nous aussi, de cette nécessaire individualisation et personnalisation de l'avantage octroyé ?

Une culture de la responsabilité individuelle

Les uns perçoivent de l'égoïsme alors qu'il faudrait que le projet mutualiste soit par essence solidaire. Les autres y voient une solidarité obligatoire et non consentie alors qu'une couverture devrait servir à assurer l'individu pour ses risques propres. Mais quand on y réfléchit, ces deux approches ne se rencontrent-elles pas dans ce qu'est vraiment l'acte solidaire ? En effet, en Occident, le christianisme qui constitue historiquement une des bases de notre culture met en avant l'homme émancipé et libre, responsable et central. Tout autant qu'il l'articule aux autres dans une dimension solidaire, prenant soin de ceux-ci et de la société en général.

Ainsi, le christianisme interpelle notre conscience de la solidarité, mais dans le même temps, il tend à émanciper les individus d'une vision collectiviste pour les amener à une responsabilité individuelle et une réalisation de soi au profit de tous. Il n'est pas question ici de prosélytisme religieux, mais bien de tenir compte de la réalité de notre histoire et de notre culture, que l'on soit ou non croyant. La culture occidentale ne peut donc pas faire l'économie de la prise en compte de l'individu. Mettre en place une assurance sur la base de l'efficacité pour le plus grand nombre et par le plus grand nombre, cela doit se faire en montrant que chacun y trouve ou y trouvera sa place et son intérêt, ne fut-ce que par la reconnaissance de tous de son investissement.

Ne pas déforcer l'intérêt collectif

La sécurité sociale a pu se construire et se pérenniser dans notre pays parce qu'elle répond à des besoins individualisés (pension, chômage, assurance soins de santé et allocations familiales). Dans le même temps, elle met en place une plus grande solidarité. Elle articule donc l'intérêt individuel à l'intérêt collectif. Elle combine utilement les avantages à destination de chacun avec un filet de sécurité pour tous. Le danger serait de faire croire que la sécurité sociale et l'assurance soins de santé, parce qu'elles sont obligatoires et redistributives, pourraient être des obstacles à la responsabilisation des individus. En tant qu'organisme assureur exerçant des missions de service public, nous devons toujours défendre et vouloir répondre à des besoins individuels, mais nous devons aussi veiller avec la même vigueur à ce qu'ils ne déforcent pas l'intérêt collectif. Nous avons à entretenir ce lien étroit entre la déclinaison de nos avantages pour chacun de nos membres et la garantie que l'ensemble du système contribue à augmenter la sécurité de l'accès et la qualité de soins pour tous.

> EN TANT QUE MUTUALITÉ, NOUS AVONS UN RÔLE FONDAMENTAL À JOUER POUR QUE LE DROIT INDIVIDUEL SE CONJUGUE UTILEMENT À LA SOLIDARITÉ COLLECTIVE.

Le jour où les mutualités laisseront tomber un des deux aspects et en particulier la dimension de l'intérêt collectif, alors les individus pourront –voire devront – s'inquiéter. Car nous glisserons petit à petit vers un système d'assistance sociale où la couverture obligatoire sera minimale, destinée aux plus fragiles. Tandis que les autres paieront beaucoup plus cher qu'aujourd'hui une couverture de soins de santé, avec une qualité de soins moins garantie, dont ils seront exclus avec l'âge, la maladie ou les accidents de la vie... En tant que mutualité, nous avons un rôle fondamental à jouer pour que le droit individuel se conjugue utilement à la solidarité collective.

Prendre conscience des vrais choix

Il est parfois politiquement difficile d'illustrer cet enjeu. Mais c'est aussi notre rôle de le faire. Prenons alors un exemple: au fil du temps se sont ajoutés à nos couvertures de sécurité sociale, des avantages extra-légaux, des assurances groupes portant sur les pensions, des hospitalisations et d'autres couvertures encore. À l'heure où certains veulent retrouver des marges de manœuvres financières, quels seront les premiers avantages remis en cause ? Le risque est grand de cibler les cotisations sociales qui alimentent la sécurité sociale, plutôt que les avantages extra-légaux qui alimentent les caisses des assureurs privés. Ces dernières années nous ont montré la fragilité de ces fonds. Et pourtant le climat ambiant risque de privilégier ces modes de financement notamment de pensions individuelles, au détriment des pensions légales.

De même, si les membres de mutuelles demandent de plus en plus des avantages basés sur leurs seuls besoins et que les mutuelles se laissent entraîner sur cette pente, pour la seule raison de l'efficacité commerciale à court terme, alors nous ne donnerons pas cher de notre système de couverture de soins de santé. Ni de son accessibilité financière au profit du plus grand nombre. Ni de la qualité des soins pour tous.

Quelle que soit notre place dans la société – citoyen, professionnel de la mutualité, politique, membre de l'administration – chacun de nous porte une véritable responsabilité : celle d'être conscient et acteur du système. Mutualistes, nous avons la chance de jouir de la grande confiance de nos membres, ayons aussi la volonté d'avoir conscience de cette chance et de vouloir protéger, conforter et pérenniser notre système de sécurité sociale. Il est utile à chacun et bon pour tous !

ça se passe

// Théâtre en wallon

Les samedi 15 et dimanche 16 mars à 15h se déroulera la 5e édition du festival de théâtre en wallon organisé par l'ASBL Li chwès. Cette année, les jeunes troupes sont mises à l'honneur. Gratuit
Lieu : complexe Cinex, 84 rue Saint-Nicolas à 5000 Namur
Infos : 081.46.01.51 • www.lichwes.be

// Logement public

Le mardi 18 mars de 9h30 à 12h30, le collectif Droit au logement de Mouscron organise une conférence sur le thème : *"Le développement du logement public, une urgence sociale"*. La conférence fait partie d'un cycle organisé conjointement avec la DAL Tournai et le Clac. Gratuit
Lieu : place picarde à 7700 Mouscron
Infos : 069/55.92.08

// "Extra & ordinary people !"

Le mercredi 19 et le jeudi 20 mars, le festival *"Extra & ordinary people !"* prend ses quartiers à Uccle. Au programme : fictions et documentaires sur le thème du handicap. Projections adaptées aux personnes à mobilité réduite, aux aveugles et aux sourds et malentendants.
Lieu : centre culturel à 1180 Uccle
Infos : 02/374.64.84 • www.eopfestival.be

// Démocratiser l'économie

Le jeudi 20 mars de 14h à 17h, la fédération d'économie sociale Saw-B convie à un colloque intitulé *"Démocratisons l'économie !"* Inscription obligatoire. Gratuit
Lieu : 23 rue du Damier à 1000 Bruxelles
Infos : 071/53.28.30 • www.saw-b.be

// Transition énergétique

Les vendredi 21 et samedi 22 mars de 9h à 16h30, l'ASBL Centre avec organise un séminaire sur le thème *"Comment mener une transition énergétique inclusive"*. Inscription avant le 17 mars. Gratuit
Lieu : 31/4 rue Maurice Liétart à 1150 Bruxelles
Infos : 02/738.08.28 • www.centreavec.be

// "Vivre debout !"

Du vendredi 21 au dimanche 23 mars se tiendra la 6e édition du festival du film social *"Vivre debout !"* Au programme, des films, débats et animations pour les petits et les grands. Le festival est accessible aux personnes à mobilité réduite.
Lieu : foyer culturel, 32 Grand place à 1360 Perwez
Infos : 0495/53.09.52 • www.vivredebout.be

// Psy'Run

Le samedi 22 mars de 14h à 16h30, plusieurs associations liégeoises organisent le *"Psy'Run"*. Ce jogging solidaire vise à briser la stigmatisation qui entoure encore la schizophrénie. Prix : 5 EUR
Lieu : plaine de Cointe, bd Gustave-Kleyer à 4000 Liège
Infos : www.psyrun.be

// Parentés multiples

Le lundi 24 mars à 20h, l'ASBL Femme/homme & foyer propose la conférence *"Enfants généalogiquement modifiés : quelle parenté ?"*. Prix : 5 EUR
Lieu : 93 av. Charles Thielemans à 1150 Bruxelles
Infos : 02/640.35.00 • www.femmesetfoyer.be

// Alzheimer et qualité de vie

Le mardi 25 mars de 8h45 à 13h30, le CHU Godinne et l'ASBL Luss organisent un colloque sur le thème *"Agir pour une meilleure qualité de vie dans un contexte de maladie d'Alzheimer"*. Gratuit
Lieu : salle heremans, CHU Godinne à 5530 Yvoir
Infos : 081/42.27.11 • www.uclmontgodinne.be

// Atelier découverte d'outils

Le mardi 25 mars de 9h30 à 12h30, l'ASBL Culture & santé convie à la découverte de trois outils : zoom sur la démocratie, les couleurs politiques en Belgique et enjeux des élections 2014. Ils permettront d'animer vos ateliers autour des élections prochaines. Gratuit
Lieu : 148 rue d'Anderlecht à 1000 Bruxelles
Infos : 02/558.88.10 • www.cultures-sante.be

// Home street home

Le mardi 25 mars de 9h à 16h30, l'ASBL Diogènes organise une journée d'étude sur le traitement de la pauvreté dans l'espace public. Elle prend place dans le cadre d'une exposition autour des interactions avec les sans-abri. Prix : 15 EUR
Lieu : Univ. St Louis, 43 bd du jardin botanique à 1000 BXL
Infos : 0486.80.98.23 • http://homestreethome.org

// Questions européennes

Le mercredi 26 mars à 19h30, à deux mois des élections européennes, Les Équipes populaires verviétoises organisent une conférence-débat sur le thème : *"L'Europe et les questions européennes"*. Gratuit
Lieu : 1a av. Reine Astrid à 4802 Heusy
Infos : 087/33.06.68 • www.equipespopulaires.be

// Atelier écologique

Les jeudi 27, vendredi 28 mars et le jeudi 3 avril de 9h à 16h, le Centre régional d'initiation à l'environnement de Liège met en perspective les alternatives à l'hyperconsommation. Prix : 120 EUR
Lieu : 3 rue Fush à 4000 Liège
Infos : 04/250.75.00 • www.education-environnement.be

// "Vivre pleinement"

Le samedi 29 mars de 8h30 à 18h, les groupes d'entraide familiaux Al-Anon et Alateen, actifs dans l'aide aux familles et amis d'alcooliques, organisent le congrès *"Vivre pleinement"*, avec le docteur Gueibe. Prix : 15 EUR
Lieu : collège St Jean, pré des Querelles à 1300 Wavre
Infos : 02/216.09.08 • www.al-anon.be

// "Salaud, on t'aime"

Le samedi 29 mars à 19h, l'ASBL Les amis de Jardin'âges convient à l'avant-première de *"Salaud, on t'aime"*, le nouveau film de Claude Lelouch. Une rencontre avec une partie de l'équipe du film suivra la projection. Prix : 20 EUR
Lieu : Cinéscope, 55 Grand Place à 1348 LLN
Infos : 0473/66.16.36 • www.jardinages.be

// Commerce mondial & démocratie

Le samedi 29 mars de 9h30 à 17h, l'ASBL Grappe organise un colloque : *"Commerce mondial : la démocratie en péril"*. Prix : 10 EUR
Lieu : ULB, auditoire H 2215 à 1000 Bruxelles
Infos : 081/23.09.69 • www.grappebelgique.be

// Réforme fiscale

Le lundi 31 mars de 12h à 16h30, le Réseau pour la justice fiscale et le Financieel Actie Netwerk organisent un colloque : *"Quelle réforme fiscale pour la Belgique ?"* Inscription pour le 24 mars. Gratuit
Lieu : parlement féd., 21 rue de Louvain à 1000 BXL
Infos : 04/252.85.94 • www.lesgrossesfortunes.be

// Alternatives locales

Le mercredi 9 avril de 18h30 à 20h30 se tiendra la soirée d'information concernant les projets Alternatives locales menés par l'ASBL Quinoa. Via des ateliers théoriques et pratiques, ils poussent à la réflexion sur les relations Nord-Sud par le biais de l'alimentation.
Lieu : 26 rue d'Edimbourg à 1050 Ixelles
Infos : 02/893.08.70 • www.quinoa.be

// Stage Cerf-volant

Du lundi 14 au vendredi 18 avril, l'ASBL Académie vents d'Houyet organise un stage de Cerfs-volants pour les enfants de 5 à 12 ans. Un stage en yourte et en symbiose avec la nature, avec une attention particulière à une alimentation saine et de qualité. Prix : 75 EUR
Lieu : Camp des yourtes à 5560 Mesnil Église
Infos : 082/64.63.05 • www.vents-houyet.be