



Borderline Un vacillement permanent

PAGE 5

© AP_Reporters

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



Alimentation

Le succès du quinoa

La pseudo-céréale connaît aujourd'hui une popularité énorme auprès des consommateurs. Cette médaille a un revers, sur les hauts plateaux boliviens notamment.

PAGE 7



Société

Des violences policières

Une campagne "stop répression" dénonce des interpellations musclées et des propos discriminants dans le chef de certains policiers. Un rapport de la Ligue des droits de l'Homme confirme le phénomène.

PAGE 6

Remboursements

Les soins dentaires

Quatre patients sur dix estiment que les soins dentaires sont trop chers. Une enquête de la MC confirme la nécessité de renforcer le remboursement et la transparence des prix.

PAGE 2

Photographie

"Pixels of paradise"

A Liège, une centaine d'artistes exposent. La 9^e Biennale de la photographie et des arts visuels se déploie dans une douzaine de lieux mais aussi dans les rues.

PAGE 9

Conseils juridiques

Obtenir la nationalité belge par le mariage

Depuis le 1^{er} janvier 2013, la procédure pour obtenir la nationalité belge est simplifiée. Mais les conditions sont plus strictes. Y compris pour le conjoint étranger d'un(e) Belge.



© PHOTONSTOP-BELGAIMAGE

Quatre conditions

Plusieurs conditions simultanées doivent toutefois être rencontrées par la personne pour pouvoir demander la nationalité belge sur la base d'une déclaration en tant que conjoint d'un(e) Belge.

1. Être marié à un(e) Belge et vivre ensemble en Belgique depuis au moins trois ans. La cohabitation légale ne suffit pas.
2. Séjourner légalement en Belgique depuis au moins cinq ans.
3. Apporter la preuve de la connaissance d'une des trois langues nationales (niveau A2 - cadre européen de référence).
4. Prouver son intégration sociale d'une des manières suivantes :
 - > avoir obtenu en Belgique un diplôme de l'enseignement secondaire supérieur,
 - > avoir suivi un parcours d'intégration,

La déclaration en tant que conjoint d'un Belge (ou parent d'un enfant belge mineur) constitue l'une des manières d'acquérir la nationalité belge (1) depuis la réforme du Code de la nationalité, entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2013 (2).

> attester du suivi d'au moins 400 heures de formation professionnelle et apporter la preuve de 234 jours de travail (ou trois trimestres de cotisations sociales en tant qu'indépendant).

Quelle procédure?

La demande de déclaration de nationalité (qui coûte 150 euros) doit être adressée à l'officier de l'état civil du lieu de résidence principale. Le dossier doit comprendre tous les éléments qui prouvent que les conditions sont remplies :

- > la preuve du paiement des 150 euros (quittance délivrée par le bureau d'enregistrement du SPF Finances),
- > l'acte de naissance traduit et légalisé,
- > le titre de séjour illimité (carte B, C, D, E, E+, F, F+),
- > un certificat de résidence attestant cinq ans de séjour en Belgique avec l'historique des adresses et séjours,
- > l'acte de mariage et la preuve de la nationalité belge du conjoint,
- > un certificat de résidence prouvant une résidence commune avec le conjoint pendant au moins trois ans.
- > la preuve de la connaissance d'une des trois langues nationales. Ce point peut être prouvé par un diplôme obtenu en Belgique ou la formation professionnelle.

Dans certaines situations, une partie de ces documents seulement sont exigés. Le mieux est de se renseigner auprès de sa commune de résidence.

Lorsque le dossier est complet, l'officier de l'état civil fait signer au demandeur une déclaration de nationalité, précédée d'une mention sur le respect de la Constitution, des lois belges et des libertés fondamentales. Il lui remet une attestation de la recevabilité du dossier et transmet celui-ci au procureur du Roi pour avis. En même temps il transmet une copie du dossier à l'Office des étrangers et à la Sureté de l'Etat. Le procureur du Roi rend un avis dans les quatre mois. Celui-ci peut émettre un avis négatif s'il estime que les conditions ne sont pas remplies ou s'il existe un empêchement résultant de "faits personnels graves". L'appréciation de ceux-ci est difficile à déterminer. Dans la pratique, la décision de refus peut se baser sur un crime comme un meurtre, mais aussi sur une plus petite infraction comme un défaut d'assurance ou un vol à l'étalage.

Un recours contre l'avis négatif peut être introduit auprès du tribunal de

(1) Il est possible d'obtenir la nationalité belge par déclaration ou naturalisation. Pour en savoir plus, consulter la rubrique "Etrangers" sur www.droitsquotidiens.be
 (2) Articles 12 bis et suivants du Code de la nationalité belge modifié par la loi du 30 juillet 2013.

En français svp!

Le **procureur du Roi** est un magistrat membre du ministère public (ou parquet). Il est chargé de représenter les intérêts de la société et des mineurs dans certaines procédures civiles, et de poursuivre les auteurs des infractions dans les procédures pénales. Il existe en principe un parquet par arrondissement judiciaire, comprenant un procureur du Roi et ses substituts.

première instance dans les 15 jours à dater de l'envoi de l'avis négatif par recommandé.

Attention : en cas de recours, un courrier recommandé est aussi à transmettre à l'officier de l'état civil de l'administration communale.

// HÉLÈNE MAROT, ASBL DROITS QUOTIDIENS

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

Remboursements

Les soins dentaires trop onéreux

En orthodontie, la facture s'élève en moyenne à 1.500 euros pour l'adulte qui y recourt. Et pour une nouvelle dent avec implant, ce sont 1.350 euros qu'il faut déboursier. Le tout, sans aucune intervention de l'assurance soins de santé obligatoire. La récente enquête de la Mutualité chrétienne confirme la nécessité de renforcer le remboursement des soins dentaires courants et la transparence des coûts.

Personne n'envisage une visite chez le dentiste de gaieté de cœur. Et le montant de la facture d'une telle visite y est certainement pour quelque chose. Selon une enquête de la Mutualité chrétienne (MC), quatre Belges sur dix estiment que les soins dentaires sont difficiles à payer. Et parmi les 11% de personnes qui postposent des soins pour raison financière, plus d'un quart (26%) ciblent en particulier les soins dentaires, ce qui constitue la plus grosse proportion.

Onéreux

Ces constats ont mené la MC à interroger plus particulièrement ses membres récemment passés par le fauteuil du dentiste, sur le montant de leur facture. 160.000 réponses ont été obtenues. Elles n'ont révélé aucune bonne surprise. Un traitement orthodontique pour adulte coûte environ 1.500 euros. Pour un implant dentaire et une couronne (qui remplace une dent naturelle), il en coûtera au total 1.350 euros. Ces interventions n'étant pas prises en charge par l'assurance soins de santé



© MICHELE HONDI/BELPRESS

obligatoire, le patient doit entièrement les assumer lui-même.

Bien d'autres soins courants ne sont pas suffisamment remboursés. Pour une consultation en parodontologie (pour le traitement des gencivites,

par exemple), il en coûtera environ 141 euros dont seulement 20 sont remboursés. Une prothèse amovible confortable et de bonne qualité pour six dents revient à 800 euros, dont uniquement 259 euros sont pris en charge par l'assurance obligatoire.

"Quelques nouvelles dents ou un passage chez l'orthodontiste peuvent rapidement coûter l'entièreté du budget vacances d'une famille. Pourtant, tout le monde a droit à une dentition saine et à un sourire radieux", déclare Jean Hermesse, Secrétaire général de la MC.

Transparence

L'enquête fait également apparaître de grandes disparités dans les facturations des dentistes. Certains implants coûtent moins de 450 euros. Mais pour un quart d'entre eux, les patients ont payé 1.200 euros ou plus. Constat similaire pour les couronnes : le quart d'entre elles revenaient à 269 euros par pièce, mais pour le quart le plus cher, on en arrive à 750 euros.

"La situation particulière de chaque patient joue naturellement un rôle dans cette disparité des prix. Mais la justification des montants facturés par les dentistes n'est pas claire. Dès lors, le patient s'interroge légitimement : a-t-il payé un montant correct? A-t-il obtenu le rapport qualité/prix optimal par rapport au montant qu'il a acquitté?", s'interroge Jean Hermesse.

Cinq axes d'actions

La Mutualité chrétienne propose cinq points d'action pour rendre les soins dentaires plus abordables.

Premièrement, différents soins dentaires devraient être (mieux) remboursés par l'assurance obligatoire. Dans une première phase, la MC plaide pour un remboursement dans le cadre de l'assurance soins de santé obligatoire, à concurrence de 25% du prix recommandé, des bridges, des couronnes, des implants et des prothèses amovibles avec un plafond de 300 euros. Un meilleur remboursement des prestations en orthodontie et en parodontologie devrait également intervenir.

Dans l'attente de ces mesures, la MC a pris les devants en lançant deux couvertures des soins dentaires : Dento solidaire et Dento + (www.mc.be/dento). La première est automatique et comprise dans la cotisation des affiliés à la MC. Elle met en pratique le principe de solidarité qui relie les affiliés, de la même façon que l'Hospi solidaire. La seconde est facultative et propose des rembour-

sements de soins dentaires plus importants.

Deuxième point d'action : pour certaines interventions onéreuses (orthodontie, pose de prothèses...), on devrait généraliser la pratique du devis. Le dentiste remettrait un devis à son patient de façon à ce que ce dernier sache le plus précisément possible à quoi s'en tenir.

Troisième point : la facture. Elle devrait préciser les prestations accomplies, leur prix (avec une distinction claire entre ticket modérateur, remboursement et suppléments) et le prix du matériel utilisé. Les mutualités devraient également recevoir cette facture pour avoir une vue globale sur le coût des soins dentaires.

Quatrième point d'action : le conventionnement des dentistes. Actuellement, 68% des dentistes appliquent les tarifs officiels de la convention dento-mutualiste et sont donc totalement ou partiellement conventionnés. La MC souhaite encourager davantage de dentistes à adhérer à cette convention.

La prévention constitue un cinquième axe d'action à privilégier. Selon les chiffres de la MC, la moitié des Belges seulement se rend au moins une fois par an chez le dentiste (chiffres mesurés entre 2009 et 2012). On sait pourtant que prévenir vaut mieux que guérir...

Droits des patients

Tout savoir sur le conventionnement

A l'occasion de la journée européenne des Droits des patients (18 avril), la Mutualité chrétienne et l'ASBL Altéo se mobilisent pour vous informer plus spécifiquement sur le conventionnement des prestataires de soins.

Pour protéger les patients de prix trop élevés, les mutualités passent des accords tarifaires avec les différents groupes de prestataires de soins : médecins, kinésithérapeutes, infirmiers, logopèdes, dentistes... Les prestataires qui adhèrent à ces accords bénéficient d'avantages sociaux de la part de l'Etat (notamment pour leur pension). De leur côté, les patients qui consultent ces prestataires conventionnés – ou partiellement conventionnés en certains lieux et/ou certaines heures – sont assurés de payer les tarifs fixés par ces accords.

Comme un patient bien informé en vaut deux, la Mutualité chrétienne et Altéo organisent, dans les prochaines semaines, une série d'animations-rencontres en Wallonie sur ce sujet. Des volontaires Altéo, des animateurs formés et des conseillers mutualistes vous proposeront un jeu à gratter et une collation. Ils vous expliqueront comment savoir si votre médecin est conventionné, ce que cela vous apporte en termes de sécurité tarifaire et d'accessibilité aux soins. Vous aurez l'occasion de poser toutes vos questions.

Calendrier des animations-rencontres

Liège	mardi 15 avril de 11 à 14h	Mutualité chrétienne, place du XX août, 38
Mons	mercredi 16 avril de 9h30 à 12h30	Mutualité chrétienne, rue des Canoniers, 3
Mouscron	mercredi 16 avril de 9h30 à 12h30	Mutualité chrétienne, rue St Joseph, 8
Ath	mercredi 16 avril de 9h30 à 12h30	Mutualité chrétienne, rue de Dendre, 33
Namur	vendredi 18 avril de 9 à 12h	Mutualité chrétienne, rue des Tanneries, 55
Dinant	vendredi 18 avril de 9 à 12h	Mutualité chrétienne, avenue des combattants, 16
Lobbes	mercredi 23 avril de 9 à 12h jeudi 8 mai de 9 à 12h	Centre Hospitalier, rue de la Station, 25 Mutualité chrétienne, rue de la Station, 17
Heusy (Verviers)	mercredi 23 avril de 8h30 à 12h20	Clinique Sainte-Elisabeth (CHC), rue de Naimeux, 17
Haine-Saint-Paul	jeudi 24 avril de 9 à 12h	Centre Hospitalier, rue Ferrer, 159
Nivelles	mercredi 23 et jeudi 24 avril de 9h30 à 12h	Mutualité chrétienne, bd. des Archers, 54
Arlon	vendredi 25 avril de 9 à 16h	Mutualité chrétienne, rue de la Moselle, 7
Libramont	vendredi 25 avril de 9 à 16h	Mutualité chrétienne, rue des Alliés, 2
Charleroi	jeudi 8 mai de 9 à 12h	Mutualité chrétienne, bd. Tirou, 161
La Louvière	jeudi 8 mai de 9 à 12h	Mutualité chrétienne, rue du Marché, 2
Chimay	jeudi 8 mai de 9 à 12h	Mutualité chrétienne, Grand'Rue, 38
Soignies	jeudi 8 mai de 9 à 12h	Mutualité chrétienne, rue de Mons, 16
Anderlues	jeudi 8 mai de 9 à 12h	Mutualité chrétienne, rue du Douaire, 40
Châtelet	jeudi 8 mai de 9 à 12h	Mutualité chrétienne, rue du Rempart, 27

>> Plus d'infos sur le conventionnement : www.mc.be/conventionnement

UNE DENT CASSÉE, ÇA FAIT MAL. À VOTRE PORTEFEUILLE AUSSI.

C'EST POURQUOI NOUS VOUS FAISONS BÉNÉFICIER DE MEILLEURS REMBOURSEMENTS DES SOINS DENTAIRES.

Les soins dentaires sont souvent mal remboursés. Pour remédier à cette anomalie, la Mutualité chrétienne lance **Dento solidaire**, la couverture comprise dans votre cotisation, et **Dento +**, une assurance facultative à petit prix. Ces couvertures soins dentaires de la MC interviennent encore plus dans les frais d'orthodontie, de prothèses et de soins curatifs et préventifs. Elles sont accessibles à tous sans questionnaire médical et sans exclusion. Bref, avec la Mutualité chrétienne, vous avez l'assurance de ne pas vous sentir démuné face aux coûts de vos soins dentaires.

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

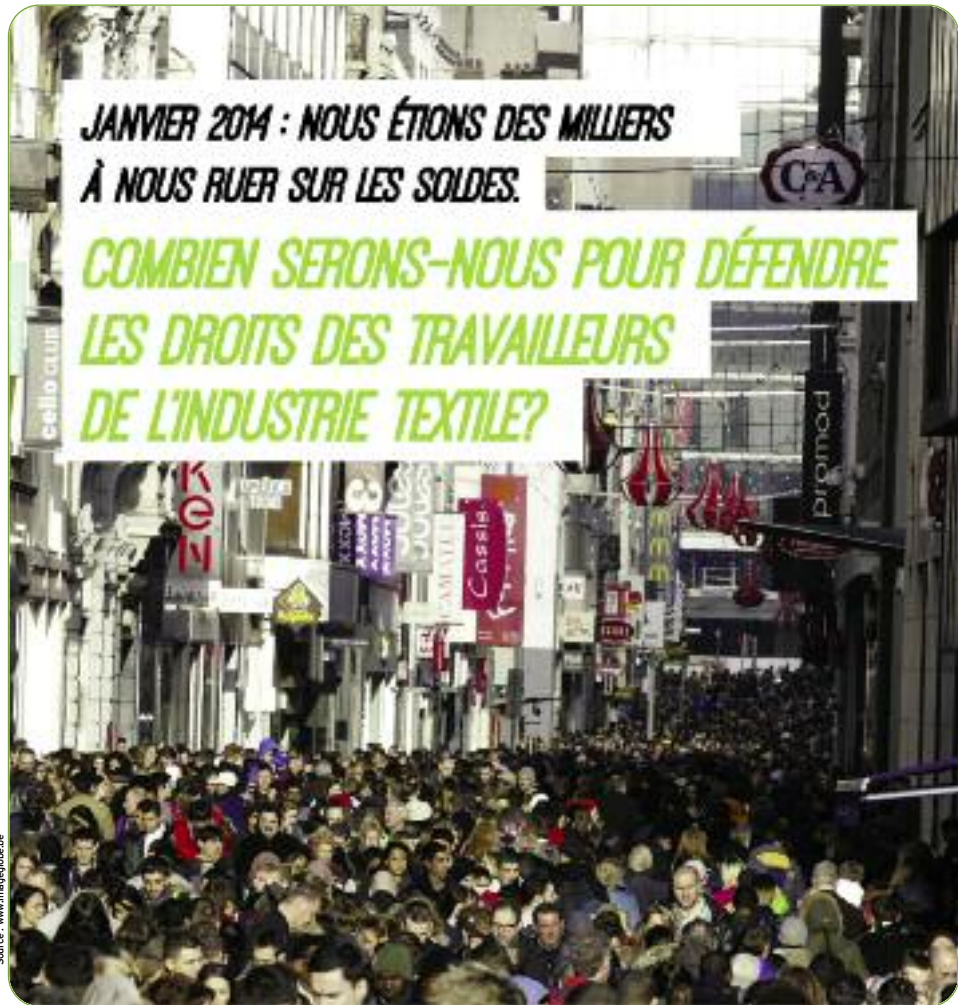
La solidarité, c'est bon pour la santé.

Nord/Sud

Les mouvements sociaux, vecteurs de progrès

Si une simple fièvre ne tue plus aujourd'hui, c'est parce que certains, autrefois, ont fait monter la température dans la rue. Si nous menons nos enfants tranquillement à l'école, rappelle également Solidarité mondiale (ONG du Mouvement ouvrier chrétien), c'est parce que nos parents ou nos grands-parents ont sorti leur propre progéniture de l'usine. Ainsi vont les

mouvements sociaux qui, de génération en génération, contribuent au progrès social. Ici, en Belgique, mais aussi aux quatre coins d'un monde de plus en plus globalisé et interconnecté. Solidarité mondiale mène campagne dans ce sens. Plusieurs actions sont programmées.



Le 24 avril, c'est le prix des textiles qui sera une nouvelle fois rappelé aux géants du secteur. Car ils n'ont toujours pas indemnisé complètement les victimes de l'effondrement du Rana Plaza (1.138 tués, 2.000 blessés), au Bangladesh, en 2013. Seules 8 marques ont à ce jour contribué au fonds d'indemnisation qui doit collecter 40 millions de dollars pour couvrir les dommages. Solidarité mondiale, achAct et la CNE appellent à nous mobiliser pour "défendre ceux qui produisent ce que nous achetons". "La pression ci-

toyenne peut amener plus de sécurité sur les lieux de travail, elle peut aussi pousser les marques à rembourser leur dette à l'égard des travailleurs."

Rendez-vous est fixé le **jeudi 24 avril** à 12h20, sur la place de la Monnaie à Bruxelles. Avec – si possible – un vieux drap blanc.

>> Plus d'infos : www.solmond.be/action-textile • 02/246.38.81.

Panorama social 2014

Un guide des législations sociales

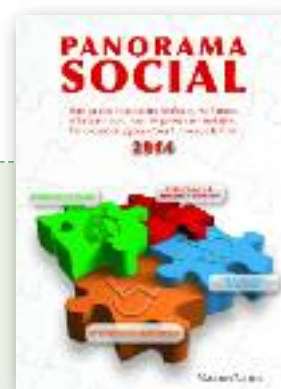
Comment introduire une demande d'allocations aux personnes handicapées? Quelles sont les conditions pour bénéficier de l'intervention majorée en soins de santé? En quoi consiste l'allocation de chauffage? Comment sont calculées les allocations de chômage? Quels congés existent pour s'occuper d'un enfant gravement malade? Quelles sont les limites en ce qui concerne les saisies sur salaires? Quelques questions parmi d'autres auxquelles le Panorama social, publié par le service social de la Mutualité chrétienne apporte

des réponses utiles aux intervenants sociaux et médicaux. Une mine d'informations concernant les législations sociales et dispositifs sociaux en vigueur aux niveaux fédéral, wallon et bruxellois. 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/panoramaisocial 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



> Appel aux jardiniers bio

Trois fois par an, l'ASBL Nature & progrès organise des journées autour du jardinage biologique. Les personnes désireuses d'apprendre le jardinage peuvent recevoir des conseils de jardiniers expérimentés. Le prochain cycle démarrera le 20 septembre 2014. Mais d'ores et déjà, un système de "parrainage" est proposé pour des moments d'entraide et de jardinage personnalisés entre débutants et chevronnés. La liste des marraines et parrains volontaires est disponible par mail à infojardin@natpro.be.

Infos : www.natpro.be

> "La mort : quelles définitions pour quels usages ?"

Ethica Clinica, revue trimestrielle francophone d'éthique des soins de santé publiée par l'ASBL Fédération des Institutions hospitalières, a consacré son 72^e numéro au thème de la mort. La publication met l'accent sur la légitimité des critères actuels permettant de conclure à la mort d'un individu. Elle s'interroge également sur le traitement réservé au corps, notamment via le processus du don d'organes.

Infos : "La mort : quelles définitions pour quels usages ?" • *Ethica Clinica* • N° 72 • 2013 • 65 p. • 14 EUR • 081/32.76.60 • www.fihasbl.be

> Fêtez le commerce équitable à l'école

Le vendredi 9 mai prochain (la veille de la journée mondiale du commerce équitable), Oxfam-magasins du monde et Miel Maya invitent toutes les écoles à organiser une action ludique ou interpellante pour mettre en avant un commerce plus juste. Vente de produits équitables, vision d'un reportage, etc. Une école par province recevra le Fairtrade@school award.

Infos : www.fairtradeday.be

> Une vie après le travail

Dans le cadre de son projet "Une vie après le travail", Énéo - mouvement social des aînés - vient de lancer une enquête. Elle vise à comprendre comment les aînés vivent leur retraite. Cette étude cherche à identifier les éléments qui favorisent le bien-être à la retraite ou qui, au contraire, nuisent à la satisfaction des retraités. Les résultats seront largement diffusés et permettront d'aider les futurs retraités dans la préparation de cette "vie après le travail". L'étude, destinée aux 50 ans et plus, prend la forme d'un questionnaire anonyme disponible en ligne à l'adresse : www.eneo.be/etuderetraite

> Wiki wallon pour les personnes handicapées

L'agence wallonne pour l'intégration des personnes handicapées (Awiph) vient de lancer "Wikiwiph", un site internet pour toutes les personnes concernées par le handicap. Il s'envisage comme une nouvelle ressource pour informer au mieux les personnes handicapées de leurs droits et faire connaître les aides existantes. Chacun est invité à participer au développement du site.

Infos : <http://wikiwiph.awiph.be>

**Brabant wallon
La Mutualité fête ses 120 ans**

En 2014, la Mutualité chrétienne du Brabant wallon célèbre ses 120 ans de présence dans la Province aux côtés des jeunes, des familles, des aînés. Pour fêter cet anniversaire, la MC s'est associée avec l'Inc'Rock Festival d'Incourt.

"Si nous souhaitions inscrire la solidarité et l'entraide mutuelle dans l'histoire, nous pourrions remonter à l'Égypte ancienne qui avait déjà organisé une assurance maladie solidaire chez les constructeurs de pyramides", lance d'emblée Catherine Thys, responsable politique santé à la Mutualité chrétienne du Brabant wallon (MCBW). "Mais si nous nous centrons sur notre histoire belge, les premières mutualités ont été organisées après l'indépendance au sein de groupes d'ouvriers qualifiés, sans cadre légal. Suite à la famine de 1848, le climat social a obligé le gouvernement à créer, en 1851, une assurance maladie dans le cadre des sociétés mutualistes. C'est à cette époque que nous trouvons les premières traces des Mutualités chrétiennes en BW". Cette loi fut remplacée, en 1894, par une nouvelle loi qui a régi l'existence des sociétés mutualistes pendant un siècle : les mutualités restent des associations libres mais sont dorénavant contrôlées par l'Etat.

Catherine Thys poursuit son récit : "1894 est une date clé pour notre mouvement. Dès la promulgation de la loi, l'Association Saint François-Xavier, établie à Braine-l'Alleud, se donne comme mission le bien-être moral et matériel de l'ouvrier. D'autres sociétés suivront dans le reste de la province". Très rapidement aussi, la fédération des Mutualités chrétiennes du Brabant wallon voit le jour, prenant en 1923 le nom de Caritas. Elle trouve tout naturellement sa place au sein de l'Alliance nationale des Mutualités chrétiennes.

"Il faut retenir de ces 120 ans la construction d'un projet de société, analyse Catherine Thys. Peu à peu, la politique paternaliste des débuts a fait place à un projet d'émancipation sociale. Si le rôle de la mutualité dans la gestion de l'assurance soins et santé et indemnités est connu et reconnu, celui de mouvement social lui donne une empreinte bien plus forte dans le paysage".

Le samedi 3 mai, la MCBW fera la fête lors de l'Inc'Rock festival à Incourt. En matinée, un forum *Construisons ensemble la Mutualité de demain* sera l'occasion de jeter un coup d'œil dans le rétroviseur et de construire la Mutualité de demain.

// JD

>> Plus d'infos sur la journée festive : www.mc-unlimited.be



**L'intégration "à l'envers":
les enfants sur la balle**

Avec l'opération pilote "Hé changeons-nous!", AltéoSport a réalisé une expérience d'intégration originale et prometteuse dans le domaine du sport pour l'enfance handicapée.

Trompettes tonitrueuses, perruques colorées et cris enthousiastes. Il y avait un de ces fourmillements, l'autre jour, au Centre sportif de Tabora, à Namur ! Le 31 mars était en effet leur jour J pour AltéoSport, partenaire de la Mutualité chrétienne. Ils ont monté une opération hors du commun dans le domaine du handicap : une "intégration à l'envers". Comprenez : au lieu d'insérer des enfants porteurs d'un handicap dans un public ordinaire, l'association a fait exactement le contraire. Ainsi, une quarantaine d'enfants des 5^e et 6^e années primaires de l'école libre Saint-Martin, à Cortil-Wodon, ont été invités à participer à une opération géante de sport et d'amusement en compagnie de 230 enfants de leur âge issus, eux, de l'enseignement spécialisé.

Un simple mélange d'enfants très différents pour occuper le temps ? Certainement pas. Fidèle à son souci de casser les clichés et appréhensions autour de la différence, AltéoSport a organisé cette journée avec la collaboration active de futurs professionnels de l'aide sociale : 120 étudiants du collège Saint-André d'Auvelais, parmi lesquels de futurs éducateurs spécialisés. "L'intérêt des écoles a été immédiat", souligne Cindy Janssens, organisatrice de l'événement. Il faut dire que les journées sportives pour les enfants de l'enseignement spécialisé

n'existent tout simplement pas en Communauté française. La demande des écoles est donc énorme".

Concrètement, pour les plus valides : bumball et kinball, danse et jonglage, circuit de manipulation de balles, espaces parachutes et jeux de coopération... Pour les enfants et adolescents en chaise roulante et/ou plus lourdement handicapés : jeux sensoriels et spectacles inspirés des Guignols, avec effets de lumières et atelier de contes. Il fallait voir ces ados accompagnateurs de 16 à 20 ans penchés, pleins de patience et de sollicitude, sur ces enfants porteurs d'un handicap physique ou mental ou de troubles du comportement...

Ce genre de mise en présence ne s'improvise pas. AltéoSport a mis le paquet, rencontrant plusieurs fois les enfants et les accompagnants (notamment pour surmonter les appréhensions face au handicap), contrôlant et testant in vivo les animations proposées, etc. Réaction de Sandy, institutrice à Saint-Martin : "C'est nous, pour une fois, qui avons dû nous intégrer à eux". Chez AltéoSport, on espère bien remettre le couvert l'année prochaine. Avis aux écoles intéressées...

// PhL



**Rhume des foins :
c'est reparti !**

Les soupçons se confirment : la pollution mais aussi les conséquences du dérèglement climatique renforcent les allergies liées aux grains de pollen. Celles-ci touchent près d'un adulte sur trois.

Avec le retour du beau temps revient le rhume des foins. Les spécialistes parleront plutôt de rhinites et de rhino-conjonctivites. Les "victimes", elles, ne savent que trop bien de quoi il s'agit dans leur vie de tous les jours : le nez pique, coule, brûle... Et les yeux suivent à peu près le même chemin... La galère !

Dans la recherche des coupables, le bouleau est aux premières loges. D'abord parce que c'est l'une des premières essences du printemps à disséminer son pollen, allergène, dans l'atmosphère, juste après le noisetier et l'aune. Ensuite parce qu'un tiers des grains de pollen d'arbres présent dans l'atmosphère à cette époque provient du bouleau : chaque bouquet de fleur en produit près de six millions !

Pour limiter les risques (qui vont, plus rarement, jusqu'à des crises d'asthme), les personnes fragiles peuvent fermer portes et fenêtres,

porter des lunettes solaires à l'extérieur et, pour autant que le vent vienne du large, arpenter le littoral. Le vent de la mer est, en effet, pauvre en allergènes. Autre conseil : se faire épauler par son médecin, ne fût-ce que pour identifier d'éventuelles al-



lergies "croisées" : l'allergie au pollen se conjugue avec une allergie alimentaire (un aliment cru, par exemple).

À côté du rôle de la prédisposition génétique, l'exposition à la pollution urbaine a longtemps été soupçonnée d'aggraver ce type d'allergies. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses), en France, vient de confirmer ce constat.

Ainsi, l'ozone et les particules fines, notamment, accentuent l'irritation des muqueuses nasales ou oculaires chez les sujets sensibles. Ces polluants modifient la paroi et le contenu protéique des grains de pollen, facilitant leur pénétration dans l'appareil respiratoire. Les chercheurs français soulignent, par ailleurs, que le changement climatique semble prolonger la durée de pollinisation.

Dans nos régions, celle-ci se termine généralement fin de l'été, avec le châtaigner (assez rare) mais aussi les plantes graminées (nettement plus courantes). Selon les spécialistes de l'Institut belge de santé publique (ISP), des espèces introduites accidentellement (l'Armoisie) ou intentionnellement (l'Olivier) pourraient, à l'avenir, allonger encore un peu plus la période critique et/ou renforcer les allergies croisées.

// PhL

>> Plus d'infos : le site www.airallergy.be dispense toutes les alertes au pollen de la "mauvaise" saison • 02/642.55.18.

Trouble de la personnalité

Ingérable ou prêt à péter les plombs? Excentrique? Sur le point de déborder? Il n'est pas rare d'entendre le mot "borderline" pour qualifier ces attitudes. Le terme fait office de fourre-tout et colporte une série de représentations. Le trouble de la personnalité borderline est cependant une maladie bien réelle, au diagnostic complexe, aux manifestations éprouvantes pour l'entourage notamment.

Borderline, quand le vacillement est permanent

Littéralement le trouble borderline renvoie à une ligne de démarcation, à une frontière. En français, on parle d' "état limite". Mais il s'agirait moins d'une question de limites que d'un problème de continuité, de permanence pour les personnes qui font face à ce trouble psychiatrique. *"Le monde des borderlines est traversé par les crises, les tempêtes, les replis et les ruptures"*, expliquent trois psychiatres, auteurs du récent *Manuel du borderline* (les docteurs Martin Desseilles, Bernadette Grosjean et Nader Perroud). Le quotidien des personnes borderlines s'apparente à un *"bal émotionnel chaotique et imprévisible"*, pour reprendre l'image utilisée par le psychologue Martin Debbané, en préface. *"Les passions vives s'enflamment, mais très vite décroissent, violemment. Le profond vide ressenti ne peut alors être chassé que par une autre douleur, souvent auto-infligée"*. On devine la grande souffrance d'être. On imagine aussi les conséquences sur la vie sociale du patient. Les témoignages rapportent d'ailleurs des relations marquées par la turbulence, un entourage familial soumis à rude épreuve. Tandis qu'au niveau professionnel, chômage, incapacité de travail et précarité marqueront bien souvent le parcours de ces personnes. On estime aussi à 10% le nombre de personnes diagnostiquées borderlines qui mourront d'un suicide.

Relativement fréquent

Entre 2 et 4% de la population seraient affectés par ce trouble. Plus que l'ensemble des patients souffrant de schizophrénie et de trouble bipolaire (maniaco-dépression), observent les auteurs du *Manuel de borderline*. Pourtant, il a apparemment fallu attendre un certain temps pour que cette maladie soit prise au sérieux.

D'aucuns sont tentés de parler d'une maladie de société. Et d'expliquer la plus grande fréquence de certains troubles psychiatriques – tel que le trouble borderline – dans les pays du Nord, par des traits caractéristiques

de notre monde : exigence de performance, individualisme forcené, rejet des faiblesses et des émotions, délitement des liens familiaux et sociaux... Autant d'éléments propices à voir se déployer certains maux de l'âme. Aussi, il s'agit de distinguer les personnalités constitutives du 20^e siècle et les troubles de la personnalité, précise Gerald Deschietere, psychiatre aux Cliniques universitaires Saint-Luc. Autrement, on risque de "psychiatriser" abusivement. On risque aussi d'oublier d'interroger la société d'aujourd'hui. Car, estime le docteur Deschietere, ces troubles questionnent : sur les exigences faites aux individus d'être *"entrepreneurs d'eux-mêmes"*, sur l'intolérance aux aspérités de l'être humain, sur les injonctions d'être toujours au meilleur de sa forme – mentale également, sur l'étiologie des groupes et des références cadrantes.

Très concrètement, les spécialistes ne dégagent pas de cause mécanique au trouble borderline, qui se déclare la plupart du temps avant 30 ans. Les recherches se poursuivent sur ce terrain. Les auteurs du *Manuel du borderline* évoquent *"une interaction complexe de facteurs"* mêlant de potentielles vulnérabilités génétiques et des éléments de contexte de vie et sociétaux.

L'espoir de l'apaisement

Cette complexité qui entoure le trouble borderline n'empêche pas les traitements. D'ailleurs les auteurs du *Manuel du borderline* se font porteurs d'un message d' "espoir". Pas question d'une pilule miracle, ni d'un traitement à la posologie évidente. Pas question de se dire qu'avec trois ou quatre séances de ceci ou cela, le tour sera joué. Se soigner passera davantage par un processus de *"découverte et de réparation de soi"*. Certes, des médicaments pourront – ou devront – être administrés pour traiter les comorbidités, c'est-à-dire d'autres maladies et symptômes qui se développent en parallèle comme la dépression, les hallucinations, les délires, les angoisses. Mais idéalement



les médicaments seront des *"béquilles temporaires"*, indique le docteur Martin Desseilles, psychiatre et professeur à l'Université de Namur. Identifier ses émotions, rétablir des liens, explorer des alternatives aux comportements dommageables... apparaissent comme un travail essentiel. Là ce sont les traitements psychothérapeutiques qui agissent (mentalisation, mindfulness...). Certes les approches psychothérapeutiques sont plurielles. Elles recèlent néanmoins des communs dénominateurs, pour autant qu'elles soient pratiquées par des professionnels formés et honnêtes. 70% de

leurs effets seraient dus à ce terreau commun. Quant au réseau social, il peut également jouer un rôle. Certainement pas en se décrétant thérapeute mais en participant des rencontres bienveillantes et soutenantes que l'on fait au cours d'une vie, et qui peuvent être des occasions d'apprentissages émotionnels manqués par le passé.

En parlant de guérison, il s'agit de rester réaliste et prudent. Certaines études – longitudinales – montrent qu'au bout de 16 ans, 78% à 99% des borderlines en traitement sont en rémission. À tout le moins sur les symp-

tômes aigus. Car ce sont les symptômes manifestes (automutilations, comportements à risque...) qui vont disparaître. D'autres symptômes comme les sentiments de vide ou d'abandon persistent davantage. Avec le risque aussi de voir réapparaître différents traits du trouble borderline, en période de stress, face à un événement de vie difficile.

// CATHERINE DALOZE

>> Plus d'infos : Martin Desseilles, Bernadette Grosjean et Nader Perroud, *Manuel du borderline*, éd. Eyrolles, 2014 ou sur www.etatlimite.com

Exploration des symptômes

Mettre des mots sur les souffrances constitue une première étape pour les traverser, estiment les auteurs du *Manuel du borderline*. Pour accompagner ce point de départ, ils invitent à se repérer entre autres dans les différents symptômes du trouble. Les éléments ci-dessous en sont extraits.

Ils nécessitent cependant quelques préalables. Ressentir un des symptômes ne veut pas dire que l'on souffre du trouble borderline. Et surtout, comme le rappelle le docteur Martin Desseilles : *"Il est tout à fait hasardeux voire risqué de s'auto-diagnostiquer et ce particulièrement en ce qui concerne les manifestations de la personnalité. Ainsi, les manières que nous avons de fonctionner apparaissent parfois plus clairement pour nos proches que pour nous, quand ce n'est pas l'inverse. (...) Souvent encore, une personne aura tendance à se reconnaître au moins en partie dans des descriptions de symptômes. (...) En réalité, il vaut mieux consulter un spécialiste pour vérifier ou confirmer des doutes que vous auriez."*

> **"J'ai peur qu'on m'abandonne"**. Ne pas supporter d'être seul, avoir l'impression d'être délaissé... sont autant de manifestations de cette peur. Jusqu'à parfois tester le lien avec l'autre en permanence voire empêcher que des relations ne démarrent, par crainte d'être abandonné.

> **"J'ai des problèmes relationnels"**. Avoir des relations chaotiques et tumultueuses tant au niveau privé que professionnel, vivre des hauts et des bas passionnels et destructeurs participent des difficultés des personnes borderlines. Elles semblent dans l'incapacité à faire confiance, tout en étant hypersensibles aux critiques et au rejet.

> **"Je ne sais pas qui je suis"**. *"Comme un acteur qui interpréterait trois ou quatre rôles différents"*, la personne borderline connaît des changements constants dans la perception d'elle-même et des autres. *"Sauf que la vie n'est pas une pièce de théâtre et qu'à force de changer de personnage, on ne s'y retrouve plus"*.

> **"Je me mets en danger"** et **"j'ai besoin de me faire du mal"**. On fait état fréquemment de l'adoption de comportements dits auto-dommageables par la personne borderline (auto-mutilation, consommation de drogues, d'alcool, vomissements...), dans le but de diminuer la tension interne. Des menaces suicidaires aux achats compulsifs menant à des situations financières désastreuses, la variété de ces comportements est grande.

> **"Je change tout le temps d'humeur"**. Tout le monde vit des hauts et des bas. Pour les borderlines, ils seront plus brutaux, plus intenses et surtout les changements seront plus fréquents. De l'excessivement gaie, au totalement sombre. *"Comme des*

grands brûlés dont la peau serait toujours à vif", décrit Marsha Linehan, borderline elle-même, fondatrice de l'école de Thérapie comportementale dialectique.

> **"Je me sens vide"**. Des moments de vide et d'ennui, tout le monde en connaît. Pour la personne borderline, il sera question d'un chronique *"grand rien qui fait mal"*.

> **"J'explose!"** Gérer son impulsivité est un des plus grands défis des personnes borderlines. Insultes, comportements violents, dépenses massives, comportements suicidaires, troubles de l'alimentation, abus de drogues... font apparaître une facette de cette impulsivité. Même en dehors de situations difficiles ou exceptionnelles.

> **"Parano?"** On remarque une tendance instinctive à la méfiance et au doute chez la personne borderline. Cette tendance peut aller jusqu'à des états délirants, avec perte du contact de la réalité.

> **"J'ai été abusé(e), maltraité(e)"**. Selon les études, on estime entre 40 et 70% les patients borderlines qui auraient été abusés sexuellement. Attention il ne s'agit ni d'une cause nécessaire, ni d'une cause suffisante de ce trouble. Attention aussi aux *"lunettes déformantes"* du trouble lui-même, qui pourraient façonner des souvenirs.

Proches et soignants

Les attitudes des personnes borderlines vis-à-vis de leur entourage ne manquent pas d'entraîner des incompréhensions, des souffrances. *"C'est parfois l'enfer pour l'entourage"*, témoignent des proches.

Les soignants ne sont pas épargnés. Les jugements négatifs, voire le rejet peuvent jaloner le parcours de soins de ces patients indociles et tumultueux. D'où l'importance de l'information sur ce trouble. Ainsi pour les proches, *"devraient être envisagées une bonne information, voire même une psycho-éducation comme cela se fait dans d'autres pathologies lourdes"*, insistent les associations Similes qui regroupent des familles et amis de personnes atteintes de troubles psychiques.

>> Plus d'infos : Fédération des associations Similes, rue Malibran, 49 à 1050 Bruxelles • 02/644.92.00 • www.similes.org

Mais que fait la police?

Interpellations musclées, propos discriminants, violences abusives... Le phénomène des violences policières semble se confirmer dans les pages du rapport de la Ligue des droits de l'Homme. Les Jeunes organisés et combatifs (JOC-JOCF) (1) battent le pavé pour dénoncer la "répression d'État" et l'impunité de certains policiers responsables de tels débordements.



"No justice, no peace". Des mots repris en chœur par quelques centaines de manifestants rassemblés sur la place Fontainas à Bruxelles. La JOC marque le coup pour la Journée internationale de lutte contre les violences policières du 15 mars en mobilisant ses troupes et la quarantaine d'associations signataires (2) de la campagne "Stop répression" (3). Objectif : dénoncer l'impunité dont la police bénéficierait à la suite de l'utilisation d'une "violence abusive" ainsi que le "silence complice" du monde judiciaire et politique.

Au milieu de la foule, Arnaud s'active. À 21 ans, suite à une interpellation musclée de la police, l'étudiant a décidé de s'impliquer dans la campagne "Stop répression" portée par l'organisation de jeunesse. Aujourd'hui, Arnaud est en tête de cortège, micro à la main, et anime la manifestation : "No justice, no peace"...

"Stop répression"

La campagne est partie d'un constat : de plus en plus de jeunes membres de la JOC ont fait remonter des cas de répressions policières, comme l'explique Antoine Roisin, permanent du mouvement à Bruxelles. "On a décidé d'approfondir la réflexion et de discuter de ce thème au sein de nos groupes de jeunes. La violence policière est connue de nos militants en manif". Par contre, ce qu'on ignorait, c'est que c'est une réalité vécue aussi au quotidien dans les quartiers." La JOC se désolé de voir des mesures sécuritaires (caméras, nombre grandissant de policiers...) remplacer peu à peu la politique sociale sur le terrain.

C'est la troisième manifestation de ce genre. Faut-il comprendre que la situation ne s'arrange pas? Antoine Roisin réfléchit... "Exactement. D'un côté, on voit la crise qui rend la so-

ciété de plus en plus dure et violente socialement. De l'autre, alors que les budgets sociaux sont en baisse, on voit les budgets de la police augmenter et toutes sortes de dispositifs sécuritaires être mis en place. La société est de moins en moins solidaire et de plus en plus violente."

Un phénomène en hausse

Constatant la recrudescence des plaintes, des témoignages mais aussi une aggravation des faits rapportés, la Ligue des droits de l'Homme (LDH) mettait en ligne, il y a un an, un site d'observation des violences policières (4).

Premier rapport sorti, quelles sont les observations? Tout d'abord, les manifestants turbulents ne sont pas les seules victimes de violences policières. Monsieur et madame Tout-le-monde, de tous âges et de toutes couches sociales, y sont exposés. Au total, 153 témoins et victimes se sont manifestés sur le site. Une fois les faux témoignages et les éléments peu vraisemblables écartés, 88 récits ont été validés. Que disent-ils? Que 26% de ces violences ont eu lieu au commissariat et que 33% des victimes sont malmenées lorsqu'elles sont maîtrisées (menottées) alors qu'elles ne constituent pas un danger pour le policier. En quoi consistent ces violences? Coups de matraque (17%), clés de bras (13%), étranglement (16%), coups de poing (25%) et insultes témoignant d'un flagrant manque de respect (59%).

Qu'est-ce qui justifie de tels moyens? "Le seul fait de demander des explications peut déclencher des réactions démesurées et agressives, dit le rapport. Une personne qui demande pourquoi elle est arrêtée ou contrôlée voit aggravées les mesures de contention. Par exemple, elle se voit emmenée au commissariat où soudain une extrême agressivité se déclenche." Les victimes et

les témoins évoquent alors des coups, le déshabillage, la fouille sans raisons pertinentes... 45% de ces agressions n'ont pas donné lieu à l'établissement d'un procès-verbal, pourtant légalement obligatoire. L'incompréhension est grande, le sentiment de révolte tout autant.

Un métier complexe

Selon Vincent Gilles, président du SLFP-Police (Syndicat libre de la fonction publique), "il est possible que le summum de frustration mène à la violence. Il peut arriver, et c'est dommage, que des policiers en aient marre, débordent et posent des actes répréhensibles." Des débordements qui s'expliquent aussi par le manque d'expérience et l'impossibilité de cerner, durant les tests de recrutement, la totalité du profil psychologique des candidats. "Sur le terrain, ajoute-t-il, les équipes sont généralement composées de deux jeunes policiers. Il faudrait systématiser les équipes mixtes : une jeune recrue et un policier expérimenté. Et puis, sur un grand nombre de candidats policiers, il n'est pas impossible que quatre ou cinq individus parviennent à camoufler un énorme potentiel de violence".

Faut-il revoir leur formation? "Elle est améliorable et on y travaille actuellement. Mais l'expérience policière est d'une variété telle qu'il est impossible d'aborder toutes les situations problématiques que rencontrera le policier en formation."

Peu de poursuites

Pour obtenir justice, seulement 40% des victimes prennent un avocat et 60% déposent plainte (dans 10% des cas les agents refusent de la recevoir) mais "cela ne veut pas dire qu'elle va aboutir", disait récemment Alexis Deswaef, président de la LDH, sur les ondes de La Première (5). "C'est sa parole contre celle du policier et, en l'absence d'images, d'un certificat médical... le rapport de forces est dur." Par ailleurs, il existe un frein important dans l'accès à la justice. Le citoyen paie sa défense de sa poche s'il n'a pas droit à l'aide juridique gratuite. Et, s'il n'obtient pas gain de cause, il est tenu de payer 1.320 euros par policier incriminé. De quoi décourager certains de faire valoir leurs droits...

La meilleure défense c'est l'attaque, avance Alexis Deswaef, dans la préface du livre *Quels droits face à la police?* (voir ci-dessous). Selon lui, le dicton serait devenu une stratégie de policiers violents. Ceux-ci déposent plainte contre leur victime du chef de rébellion ou injure. La manœuvre aurait pour effet de leur épargner une procédure disciplinaire et de faire penser au juge qu'il y a "match nul" avec la victime. Le score d'"une plainte partout" serait la meilleure chance, pour un policier violent, de voir le dossier classé sans suite.

Quels droits face à la police?

Dans quels cas des policiers peuvent-ils contrôler mon identité, me fouiller, m'arrêter ou entrer chez moi? Puis-je prévenir un proche que je suis arrêté et voir un avocat?

Ce manuel offre des réponses claires à plus de 500 questions que tout citoyen peut se poser sur les pouvoirs de la police en Belgique. Il va jusqu'à donner des pistes de réactions concrètes (à l'aide de modèles de lettres) à celles et ceux qui veulent défendre leurs droits après une intervention ou une abstention policière abusive.

Qu'est-ce qui a motivé Mathieu Beys, jeune juriste, à consacrer quatre années à la rédaction d'un tel ouvrage? "Les gens connaissent très peu leurs droits et les pouvoirs de plus en plus étendus de la police, dit-il. J'étais fatigué du style hermétique et abscons des ouvrages théoriques sur ces questions. J'ai voulu proposer un instrument accessible pour toute personne capable de lire."

L'originalité de l'ouvrage tient en son côté pratique et concret mais aussi en l'utilisation du "je" pour une appropriation aisée des textes par le lecteur. Attention : si les textes sont vulgarisés, il n'empêche que les références précises des textes de loi sont mentionnées pour aider le lecteur à être rigoureux dans ses démarches, et les avocats à mieux défendre les victimes d'abus policiers.

>>Quels droits face à la police? • Mathieu Beys • 2014 • éd. Couleur livres • 596 p. • 24 EUR



La victime peut également s'adresser au Comité P, l'organe de contrôle externe de tous les fonctionnaires de police. Mais, sans preuve, difficile d'engager une procédure. Il est fastidieux d'obtenir l'identité des agents agressifs, le témoignage de collègues présents durant les faits ou les bandes vidéo du commissariat qui, d'après les témoignages, sont souvent carrément effacées. On rapporte aussi que, lors de l'arrestation, certains agents suppriment les vidéos compromettantes prises avec le GSM du plaignant. Sans ces preuves, aucune chance d'ouvrir une procédure.

Des policiers épargnés? C'est le constat du Comité contre la torture de l'ONU qui, en novembre 2013, à propos de la Belgique, "note avec préoccupation les informations selon lesquelles les sanctions judiciaires prises à l'encontre des policiers jugés pour des mauvais traitements sont souvent symboliques et pas appropriées à la gravité des actes". Le Comité P lui-même remarque une certaine clémence vis-à-vis des fonctionnaires de police : "on peut certainement parler d'une politique de tolérance au niveau pénal à l'égard des moutons noirs de la police" (6).

Un difficile contrôle démocratique

Qui pour contrôler la police? Les mandataires politiques? Au fédéral, certains s'y essaient. Mais lorsqu'une question parlementaire sur les agissements de la police est formulée à la Ministre de l'Intérieur, les députés se plaignent de ne pas obtenir de réponse satisfaisante.

Au niveau communal, c'est le bourgmestre qui peut être interpellé sur les violences policières. De sa volonté dépend la prise en main du problème. Le Conseil de police de la zone est aussi le lieu adéquat mais, selon une conseillère communale qui y siège dans la zone Bruxelles-Ixelles, "les compétences du Conseil de police sont très floues. Cela dépend beaucoup de la volonté du Collège de police. Les bourgmestres en font ce qu'ils veulent... Pour la zone Bruxelles-Ixelles, on y parle surtout des achats de matériel ou de la gestion du personnel mais on n'y aborde pas la question des violences et on ne réfléchit pas du tout à une vision politique de la police."

// MATTHIEU CORNÉLIS

(1) Anciennement "Jeunesse ouvrière chrétienne"

(2) Vie féminine, Équipes populaires, jeunesses politiques, organes de représentation des jeunes...

(3) www.stop-repression.be

(4) www.obspol.be

(5) Le forum de midi du 14 mars, RTBF.

(6) Comité P, Rapport annuel 2006.

Alimentation

Le succès du quinoa, trop beau pour être vrai ?

Véritable produit miracle, le quinoa connaît aujourd'hui une popularité énorme auprès des consommateurs. Cette médaille a un revers. Que certains s'emploient à corriger.

Le quinoa est un véritable cadeau du ciel. Cette pseudo-céréale, plus proche de l'épinard ou de la betterave que du maïs ou du blé, est à la fois bourrée de protéines et d'acides aminés, riche en éléments minéraux essentiels et en antioxydants, et criblée de vitamines. Elle est aussi totalement dénuée de gluten, ce qui n'est pas pour déplaire aux intolérants ou aux malades cœliaques. Mais le *Chenopodium quinoa* – son nom latin – jouit aussi, dans les pays du Nord, d'une image très séduisante aux yeux d'un public branché "bio" et "équitable". C'est que la plante doit son succès à une culture traditionnelle et familiale qui remonte à 7.000 ans au moins, pratiquée seulement sur les hauts plateaux andins (4.000 mètres d'altitude). De facto, elle se cultive sans engrais chimiques. Poussant dans un environnement quasiment désertique, le quinoa est capable de résister au gel comme à l'ensoleillement intense. Grâce à une substance huileuse très particulière (la saponine), il peut aussi résister aux attaques des insectes, sans l'aide de pesticides.

Pas étonnant, dès lors, que la pseudo-céréale connaisse un tel succès. Ancien cultivateur lui-même, le président bolivien Evo Morales a

réussi à faire de 2013 l'Année internationale du quinoa auprès de l'ONU. En réalité, l'explosion des ventes a débuté il y a plus de vingt ans et n'a connu aucun frein depuis lors. Rien que ces huit dernières années, la production en Bolivie a plus que triplé ! Voilà qui explique pourquoi, chez nous, le quinoa ne se confine plus dans les rayons estampillés bios et diététiques. Il a migré vers les rayons généralistes des grandes surfaces. Pour peu qu'elle soit correctement accommodée, la "céréale" andine séduit désormais un nombre croissant de consommateurs fatigués des patates et des "vraies" céréales.

Effets pervers

Le hic, c'est que ce succès a ses revers. Au point que l'image de plante idéale, dont la culture et l'achat améliorent la vie de petits paysans pauvres à l'autre bout du monde, s'en est retrouvée écornée. Certes, les spécialistes du développement sont formels. Les dizaines de milliers de familles boliviennes impliquées dans sa production ont vu leurs revenus augmenter sensiblement. Des migrants sont revenus sur leurs terres, attirés par des améliorations très tangibles des conditions de vie sur les hauts plateaux : création de routes,

amélioration des communications téléphoniques, ouverture d'écoles et de structures de soins, etc. Encouragés par la certification bio, des agriculteurs se sont organisés en coopératives pour mieux organiser leur travail et échanger leurs savoirs.

Mais tout le monde n'a pas profité de cette aubaine. Et l'environnement, lui, a trinqué. Tentés par l'intensification de leur production, des cultivateurs ont abandonné les pratiques traditionnelles (comme la mise en jachère), accélérant l'érosion et la désertification des hauts plateaux. Désireux de mécaniser leur production, ils ont investi des territoires de plaines ou de vallées, jusque là dévolus à l'élevage de lamas et d'alpagas. De vieux conflits ancestraux sur la propriété des terres ont été ranimés. Tout aussi grave : dans certaines régions, les relations communautaires et les équilibres sociaux ont été rompus. Au printemps 2012, on a même vu des cultivateurs venir aux mains. Résultat : 30 blessés. A certains moments, les prix ont atteint de tels sommets que le quinoa, de plus en plus exporté, est devenue inabordable pour les populations autochtones, y com-



Le quinoa a fortement amélioré les conditions de vie sur les hauts plateaux boliviens.

t a m m e n t sous la forme de coopératives. En collaboration avec celles-ci, des centres d'études agronomiques, des agences de coopération et des ONG ont tenté – et tentent toujours, dans la foulée de l'Année internationale – de construire des alternatives au modèle d'agro-exportation. Le but : consolider la sécurisation alimentaire locale et le développement socio-économique au profit de tous les groupes sociaux des communautés andines. L'Agence belge de développement (la CTB) soutient par exemple une coopérative péruvienne qui attache une importance particulière à l'émancipation des femmes. Les filières de commerce équitable, elles, travaillent dans le même sens. Max Havelaar, par exemple, veille à ce qu'au moins 30% de la prime dite *Fair trade* soit investie dans des mesures de protection environnementale. Et veille à la traçabilité des sommes récoltées via ces primes, distribuées selon par des voies démocratiques. À garder à l'esprit lors des emplettes "cuisine du monde"...

//PHILIPPE LAMOTTE

Nutrition

Fibres : des bienfaits multiples

Petits pois, céréales, amandes. Orge, poires, lentilles, pruneaux. Son de blé, oranges... tous ces aliments partagent un atout en commun : ils sont riches en fibres.



Présentes dans les fruits et légumes, les légumes secs (les légumineuses), les graines et les céréales, les fibres ont la particularité de ne pouvoir être digérées ou absorbées par notre intestin grêle. Elles apportent donc zéro calories, ce qui en fait des alliées précieuses pour ceux et celles qui veulent contrôler leur poids. Elles ont encore bien d'autres atouts pour la santé. Elles constituent donc une composante importante de notre alimentation.

A chacune ses forces

Les fibres ne sont pas toujours "fibreuse", comme dans l'ananas ou le poireau. Une grande partie d'entre elles, par exemple dans la pomme ou le petit pois, se présentent sous

forme "soluble". Les fibres "solubles" et "insolubles" n'ont pas exactement les mêmes propriétés.

Les fibres insolubles sont des constituants de l'enveloppe des végétaux, par exemple, le son de blé que l'on trouve dans certains pains ou céréales du petit-déjeuner, ou dans des légumes tel le chou. Dans l'intestin, ces fibres se gorgent d'eau, comme des éponges. Par effet de masse, elles augmentent le volume des selles et accélèrent le transit en stimulant les mouvements du tube digestif.

Les fibres solubles se trouvent le plus souvent à l'intérieur des cellules végétales et, en particulier, dans les fruits riches en pectine (pommes, agrumes),

les légumes (asperges, haricots et pois verts, choux de Bruxelles, carottes), les légumineuses, l'avoine et l'orge. Lorsqu'elles parviennent dans l'intestin, elles forment une sorte de gel qui ralentit la digestion de certains constituants du bol alimentaire et facilitent l'évacuation d'autres. Dans le côlon, elles font l'objet d'une fermentation par les bactéries coliques.

Attention : pour produire leurs effets, les fibres ont absolument besoin d'eau. Il faut donc boire au moins un litre et demi d'eau par jour.

Des atouts multiples

En premier lieu, les fibres contribuent à la fonction intestinale. Les fibres insolubles permettent de prévenir la constipation, à condition de les accompagner d'eau en suffisance. En améliorant la fonction intestinale, les fibres participent aussi à la réduction des risques de problèmes comme la diverticulose (sortes de petites hernies de la muqueuse intestinale à travers la paroi du côlon) et les hémorroïdes. Un effet protecteur contre le cancer du côlon est également probable.

A haute dose et mangées tous les jours, les fibres solubles jouent aussi un rôle sur la glycémie : en ralentissant la digestion et l'absorption des glucides, elles réduiraient la hausse de glycémie consécutive aux repas, et la sécrétion d'insuline.

Plusieurs études mettent aussi en évidence un impact des fibres alimentaires sur le taux de cholestérol, ce qui contribuerait à prévenir les maladies coronariennes.

Les fibres solubles interagissent aussi avec les bactéries intestinales ce qui contribue à l'équilibre de cette flore et au maintien des fonctions intestinales. L'effet bénéfique sur la flore intestinale pourrait à son tour influencer favorablement l'immunité (prévention de maladies auto-immunes). Par ailleurs, l'effet rassasiant des fibres permet d'éviter l'apport de calories supplémentaires, ce qui est un atout en matière de contrôle du poids.

Bon à savoir aussi : outre l'apport en eau, l'activité physique renforce l'effet des fibres contre la constipation.

De nouveaux réflexes

L'apport en fibres alimentaires devrait, chez l'adulte, être égal ou supérieur à 30 grammes par jour. Pour profiter des apports respectifs des différents types de fibres, il est recommandé de varier leurs sources en puisant dans les différentes familles d'aliments qui en sont riches.

// MONGENERALISTE.BE

>> Pour mieux comprendre la santé et celle de votre entourage, consultez le site www.mongeneraliste.be, partenaire de la Mutualité chrétienne. Réalisé par des médecins de famille, il offre une information sérieuse et validée.

En pratique

> Privilégiez les produits céréaliers complets (pain, riz, pâtes) ou les moins raffinés (pain gris ou aux multigrains). Ils contiennent davantage de fibres mais aussi d'éléments nutritifs (vitamines, minéraux) ou d'éléments protecteurs comme des antioxydants.

> Du matin au soir, consommez cinq portions (ou plus) de fruits et de légumes, cuits ou crus, soit au moins 400 grammes de ces aliments. Variez-les, par exemple en fonction des saisons. De la citrouille aux mûres, des asperges aux artichauts, de la patate douce aux haricots verts, le choix est vaste.

> Intégrez régulièrement aux repas les lentilles, les haricots secs, les pois. Ces aliments trop souvent oubliés sont excellents pour la santé. Ils ont l'avantage d'être pauvres en graisses, riches en protéines végétales, en vitamines, en minéraux, en antioxydants, et de libérer très progressivement leur énergie dans le corps.

> Pensez aussi aux fruits secs comme les amandes, les noix, les abricots secs, les pruneaux, les dattes, les figues.

> Si vous n'avez pas l'habitude de consommer régulièrement des fibres, augmentez progressivement leur apport pour éviter des désagréments liés à la fermentation (flatulence, ballonnements).

COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

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

- Rédigez votre annonce en lettres capitales sur papier simple.
- Effectuez votre virement sur le compte Code IBAN : BE77 0000 0790 0042 Code BIC ou SWIFT : BPOT BE B1. au nom des Editions Mutuellistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.
- Envoyez votre annonce en joignant votre vignette jaune ainsi qu'une copie de la preuve de votre paiement au "Service des petites annonces", En Marche, chée de Haecht 579 BP40

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

Dates ultimes de rentrée des annonces : le mercredi 16/04 pour l'édition du 1/05 ; le vendredi 2/05 pour l'édition du 15/05.

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: porte-vélo (2) sur attache remorque avec feux arrière, en tr. bon état, 100E. 0479-49.34.75 ou 069-57.81.79. (A50033)

Av: vélo femme, marque "Gitane", ét. impeccable, à peine servi, ach: 299E, prix souhaité: 150E. 0496-84.72.53 - 064-44.68.23. (A50064)

Camping

Middelkerke, à l. chalet, tt. conf., dans camping calme, Pâques, juillet-août, à conserver. 02-376.19.97 - 0472-25.78.62. (C49980)

Chimay, loue caravane résidentielle, 6p., tt. conf., chalet, bbq, etc... d'avril à novembre, rég. promenade, Ravel, pêche, bois... 0476-47.89.42. (C50055)

Divers

Av:m Matelas médic. 150E, surmatelas alternating anti-esc. 20E, rehausseur avec accoudoirs 40E, déambul. inter. ext. 4 roues, freins tabl., panier 35E, tt. impeccable. 086-21.14.93 ap. 17h. (D50114)

Av: fauteuil électr. releveur, cuir noir, commande 2 boutons, ét. neuf, acheté chez Hanse meubles à Namur, non utilisé cse. décès, achat: 999E, laissé: 650E. 0478-61.41.31. (D50102)

Av: scooter médical (jamais servi), prix neuf: 4.500E, vendu: 750E. 087-46.03.02. (D49944)

Recherche livre de Joël Weiss "Arraché au trottoir". 087-22.68.18. (D50098)

Av: cab. douche Allegro Base, acc. angle carré 90x90, 2 port. verre trempé 4mm, panneaux acryl. fixes 6mm, robinet. thermo encast., douchette à 3 jets/barre etc... et.nf., 600E. 068-54.21.09. (D50113)

Recherche anc. vieilles plaques de réclame en émail, prod. alimentaire, boissons: bière, spa, ajia etc... anc. plaque publicitaire de 10 à 1000E et +. joki01@telenet.be - 0475-690445 (D49976)

Tracteur btondeuse MTD ramass. centr. arrière, 500E, 10 billes chem. de fer, 200E, chff. eau Bulex gaz ville peu serv., 60E, boiler électr. Van Marke 50l, jam. serv. 081-633608-0478-622762 (D49974)

Av: romans policiers: Le Masque, Thriller, San Antonio et autres... 068-54.23.38. (D50078)

Av: estancier, ayant peu servi et en parf. état, 100E. 061-61.25.63 - 0496-41.30.43. (D50052)

Av: livres historiques: Le dossier de l'affaire des Templiers, Le fils du Temple, Les ducs de Bourgogne, que m'offrez-vous ? 0477-27.64.56. (D50065)

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

Cherche pers. retraité(es) pour promenades à vélo, région Mons-Soignies. 0474-13.71.73. (D50085)

Av: superbe poêle mazout en fonte émaillée, vélo fille 16p peu servi, avec ttes. les sécurités, prix à débattre, livrable. 0477-62.29.13 - 081-43.42.77 ap. 19h. (D50077)

Cse. démén., av. une plateforme ascenseur 1 étage, très peu servi, avec ttes. les sécurités, prix à débattre, livrable. poss. moyennant pt. suppl. 0496-13.69.01. (D50004)

Artisan, bûcheron-grimpier, élaque ou démonte les arbres, brayage des branches, enregistré et assuré, déplacement gratuit en Belgique. www.elagage.be - 0477-39.55.40. (D49775)

Av: verticalisateur Actimed, peu servi, parf. état, 500E. 086-36.62.71 le soir. (D50083)

Av: collect. de 20 disques vinyl 78T ds. valisette cuir, année 1940, ds leçons de russe sans peine, 120E. 0498-81.69.29. (D50084)

Av: surmatelas alternating, possibilité de réglage selon poids du malade, utilisé 6 mois. 0477-20.39.39. (D50009)

Av: matelas tp, haut de gamme "innergetic", latex, housse capitonnée, antiallergique et lavable, 7 zones de confort, 210x80x20cm, tr. peu servi, 299E. 0473-77.38.12. (D50091)

Collect. cède plus de 1000 BD, anc. et réc., ét. nf., Mickey magazine, Spirou, Petit Spirou, Tintin, Bob et Bobette, Tif et Tondou, Ribambelle etc... liste avec prix inter. jacquesmj@yahoo.fr (D50076)

Av: 1.500 33T + 600 45T + 400 K7 VHS + CD, lustre, machine à coudre. 0477-85.53.77. (D50024)

Emplois

Dame 60aine avec expérience, propose ses services au près de pers. âgées, à demeure, la semaine ou en w-e. 0499-60.49.26. (E50088)

Dame expérimentée chez particuliers, avec références, cherche occupations de petites tâches ménagères, cuisiner... 0474-49.56.66. (E50089)

Préposonné, ouvrier qualif., trav. de qualité, plomberie, humidité, plateforme, peinture, entr. parc etc... 0477-30.17.64. (E49978)

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)

Dame sérieuse, garde une personne malade à domicile ou garde enfants, expérience. 0484-50.66.07 apd 15h. (E50051)

Dame 67a, cherche qqes heures/sem. pr. gérer votre administration, secrétariat, gde. expérience franç./angl., bonne présentation. 0474-32.44.16. (E50043)

Jeune dame, offre ses services ménagers et administratifs aux pers. âgées. 0475-42.35.10. (E50087)

Immobilier

France, Charente maritime, vend mais. vil. 4 fac., proche océan, grd. terrain, liv. 3ch., cuis., sdb., véranda, chai, hangar (2 voit), 159.000E. 0033-546.32.49.22. (I50050)

Ath, av. mais. +/-140m2, prox.comm., rdc: hall, sàm, sal, cuis.s.e., buand, terr+/-25m2, et 3ch +/-15m2, hall, sdb, wc, grenier, chff. c. gaz, 148.000E. 068-28.41.57 le soir. (I50007)

Loger ds. habitat groupé d'une qz. de familles? Oui à Mons, ds anc. carmel avec parc d'1,5ha, paradis pr. enfts et grands, recherchons qqes. partenaires. 0486-80.12.51 - jpviseur@skynet.be (I50042)

Location

Dame, cherche colocation avec pers. d'âge mûr, souhaitant partager son habitation, frais partagés, présence rassurante, rég. spadoise. 0492-80.04.58. (L50080)

Cerfontaine, prov. Namur, 6 appts. neufs, 65 à 85m2, 2ch., cuis. ég., hall, wc, sdb, asc, vidéoph., cam., télédist., idéal pers. âgée. 0499-24.93.62. (L50081)

Bxl, bel appart. lumineux, convenant pr. pers. à mobilité réduite, rez, 65m2, 1ch., cuis. ég., 1 cave, sdb, chff.c., dble. vitrage, 700E/mois, libre. 0498-28.13.02. (L50086)

Tournai, bel appart. neuf, lumineux, rdc. 85m2, terr. priv., gar, cave, 2ch., cuis. équip., salle douche, buanderie, 750 EUR, chqes. non comp. 069-66.56.56 avec réf. 56204. (L50015)

Mobilier

Av: meubles de rangement avec 2p couliss. ou 2p vitrées avec étagères chêne, tabl. ronde dessus marbre, pieds bronze cuivré. 0478-25.47.44 - 069-22.86.41. (M50048)

Villégiature (Belgique)

Westende, à l. tr. b. studio, 4e. ét., asc., coin digue, tb. vue s/mer, 4 p., ent. rén., lch. sdp., tt. conf., centre commerces, tv, long we, sem., qz., mois. 071-76.02.47 - 0478-91.57.53. (V50029)

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

Maison en pierre à Orchimont "Hérisonn". 3ch., cour, jard., 550E, libre 1/07. 061-41.40.17 - 0472-54.90.36. (V50053)

Middelkerke, studio mod. 4p., tt.conf., coin couchage, 50m digue et proche ts. comm., 250E/sem. tt.c., n-fum. et pas d'animaux. http://passionraid.be/studio.pdf - 067-33.29.58 le soir (V50060)

Westende, studio 4p., 6e. ét., asc., vue sur mer et tennis, tv. 064-33.00.71 - 064-36.65.49 - 0498-29.47.21. (V50062)

Ostende (Casino), appart. 2ch., gar, tv, dvd, à 20 mètres de la plage. 083-21.51.78 - 0479-43.69.37. (V50039)

La Panne, digue de mer, bel appart., tt. conf., 2ch., 4p., Pâques, juillet, pas d'animaux. 056-33.07.56 - 0498-69.87.09. (V50063)

Ard. prox. La Roche, chambres d'hôtes et gîtes 2-10-20p., endr. calme. 084-34.44.31 - www.gitesdavid.be (V50109)

Middelkerke digue, vue/mer, 40km casino, studio 40m2 pr. 4p., tt.cf., tv, balcon, vélo à dispo ds. cave, 2e.ét., asc., pas d'animaux, loc. apd: 400E/s selon choix ds année. 02-395.56.29. (V50047)

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

Ambliève, Ligneville, 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)

La Panne, appart. 4p., au centre et à 50m de la mer, 3e.ét., tv, asc., terr., ttes. saïs., apd. 175E/sem. 0477-82.37.13 - ebarbierie@gmail.com (V50092)

La Panne, appart. sur digue, 2e.ét., 2ch., 6/8p., rénov., lumineux, très spacieux, déco sympa, tt.conf., près du centre, poss. garage. 0479-32.75.55. (V50038)

La Roche en Ardennes, maison restaurée, 2-3ch., ttes. comm., terr. vue Ourthe, bord Ourthe, w-e, sem., qz., accès comm. à pied., photos: nathalie.fisson@skynet.be - 0497-94.72.18. (V50037)

La Panne, près mer, studio 4p., tv, park. s-s., sem., qz., mois, aut. pér., tt. confort, calme. 081-74.48.45. (V50036)

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

Rochehaut, appart. 4/8 p., et studio dans ferme tt. conf., jardin, vue semois, w-e, sem. www.lafontinelle.be - 061-46.40.35 (V50031)

Ard./Sûre, nv. gîte 3 épis, ds. anc. presbytère, ds parc vallée de l'Attert, 16 lits, 6ch., 6sdd, 1sdb, 550m2/4nvx, jard., pkg, conf. www.leparetois.be - magali@leparetois.be - 0496-763696 (V50082)

Coxhyde, Pâques, appart. 4p., 5e.ét., 2ch., sdb, vue mer, 390E/sem. ch. c., 50m plage, appart. le été., 250E/sem., photos/dem. 0479-41.54.43. (V50073)

Westende-Bains, à l., studio, sup. vue mer, tt. cf., à pers. soigneuses, max. 4p., 7e.ét., asc., grde. terr., spac., lum., minigon, prox. mag., prix attractifs. 04-379.40.67 - 0498-78.66.15. (V50079)

Ard/Houffalize (Montelban), gîte 9p., 4ch., cuis. ég., jard. clôt, ch. cent., poêle bois, sdb, we, qz., midweek, accès Internet. 0498-78.51.88 - robertmadelonne@yahoo.fr (V50056)

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)

Ard., Gedinne, Vallée de la Houille, prox. forêt, prom. balisées, ski de fond..., gîte 4p., style chalet, terr., gar, w-e, sem. ou qz. 061-58.70.29 - 0478-46.81.68. (V50025)

Westende, à l., tr. b. stud. mod., coin digue, v. mer, 2e.ét., 4p., lch. sdp., tv, num., tt. conf., asc., libre du 18 au 31/05 et du 14 au 30/09. 071-34.26.67 - 0478-72.07.05. (V49910)

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

Coxhyde digue, appart. tr. soign., 2e.ét., 2-5p., 2ch., tt. conf., wifi, lv., balcon. http://perso.infonie.be/locapart - 063-57.23.71 (V49962)

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

La Panne, centre, appart. 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. (V49984)

Ostende, casino, appart. grd stand, 90m2, sup. tv. vue mer, lch., 4p., cuis., hyp. équip., sdb, 2 év., bain/douche, tv Led 102c, pas d'animaux. 064-28.31.93 - 0498-30.89.00. (V50093)

Val de Lesse, 2 gîtes*** indép., 2-4p.-7p., ds hameau calme, vue, nature, riv. ds jard. 10a clos, 3ch., conf., tte. bnff., chien ok. www.location-vevogne.com - 0477-39.02.42 (mess. si abst). (V49970)

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

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

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

Nieuport-Bain, appart. 2p. soigneuses + 3 enfts., accès direct digue-plage, état impeccable. 0476-66.45.46. (V49966)

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

Rochehaut/Semois, jolie et confortable pet. maison, 2ch., terr., jard., centre du village, 300E/s. 010-41.04.53 - 0478-46.66.00. (V50111)

Coxhyde, 50m mer, appart. 2ch., 6p., mai. 15-31/7, 15-31/8, sept., pas d'animaux. 0474-41.23.09. (V50110)

Coxhyde, studio 4p. soign., 50m mer, pl. sud, tv., pkg, du 5-12/4: 300E, 13-21/7: 400E, mai: 280E, qz. juillet 1-15: 450E, 16-31: 550E, bass. saïs.: 250E/qz. 071-50.26.76 - 0476-45.79.04. (V49968)

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

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

Coxhyde, St-Idesbald, part. loue villa au calme, tt. c. 4ch., sdb., douche sdp., 2e sem. Pâques, w-e, sem., qz. 010-24.34.28 - 0475-61.10.52. (V49948)

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

La Panne, appart. tt. conf., vue lat. sur mer, 20m plage, prox. commerces, lch., 1 div. lit, 4p., 4e.ét., prix sem.-quinz. 067-33.90.28 - 0473-55.71.14. (V49954)

St-Idesbald, appart. 2ch., vue mer, le été., tt. conf. + appart. lch., ent. rénov., côté soleil, 50m de la mer, 2e.ét. et asc., prix & descriptif: www.amafil.be - 064-22.78.40 - 0496-67.67.86 (V50106)

Longlaye, ferme hameau Htes Fagnes, nb. prom., vélo, vtt, ski, anc. ferme, gîtes ruraux 3 épis, clairs spac. l2 ou 3ch. - henri.fagnoule@skynet.be - http://loger.skynetblogs.be 080-33.97.19 (V49839)

Villégiature (France)

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)

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

Sud Isère-moy. Mont., 2-4p., hab. indiv. de caract., gd. conf., pisc., vues spl., calme, pl. nat., nb. prom., 0 animaux et n-fum., phot. www.amivac.com/ann.n°36386 - 02-653.31.16. (V49951)

Barcarès, pavillon bord du lac, 1 km mer, 5p. - 0472-74.43.44 - http://barcarèsvacances.skyrock.com/1.html - bernard.pioge@gmail.com (V50100)

France, Gard, belle mais. provençale, tt. conf., liv., cuis. ég., tv, 3ch., sdb., douches, véranda, pergola, park., pisc., prix qz. 1.550E ch. comp., juill.-août. 071-72.97.01. (V50101)

10km Menton, appt 4p., face à la mer, ch., liv., sdb, cuis. avec l-vaiiss. 0495-21.27.29 (V50104)

Fitou, Languedoc, mas 5p, bord mer, face Garrigue, pisc., tennis, ponton, prox. Leucate, Espagne, de 300 à 500E/sem. 081-63.44.95 - mcwenin@hotmail.com (V50105)

Prov. Var, Carcès, agréable villa, pl. pied, tt. conf., 2ch., prox. du village, terr. sud av. bbq, jard. clôt., gar, situation calme, entre mer et Verdon, 290 à 440E/sem. 0485-25.09.19. (V50107)

Var, Carqueiranne, bd mer, plaquettes, pétanq. à 50m appart. 60m2, 2ch, 6p, rdj, terrpl.sud, ds résid. arb., calme, plages, port, comm., tte. l'année. kathy.fleta@gmail.com - 0498-93.23.54. (V50108)

Sud France, env. Béziers, partic. loue villa, 3 ch., tt. conf., terr. clos. 061-21.54.57 - www.saintgenies.be (V50090)

Côte d'Opale, Wimereux, calme, à l-v, w-e, sem., mais. 2ch., 4-6p., 300m plage, neuf, lav.-v., séchoir. www.lasdunas.eu - mail:info@opaedunas-net - 0486-42.65.86. (V49971)

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

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

À découvrir, Auvergne, Cantal, mais. tt. conf., jard., bbq, park., site classé Michelin, pt. village calme, promenades, vtt, riv., pêche, activ. naut., 400E/s, 750E/qz. 085-51.26.74. (V49939)

Nîmes-Montpellier, entre mer et Cevennes, mais, vigneronne de caract., 6-8p, 4ch, 2sdb, jard, terr, gar, wifi, équipement, linge comm, nbses actives, prix attractif, phot. et cond. 0478-90.4989 (V49942)

Sud Ardèche, 10km de St Esprit, villa plain pied, 5 à 7p, grd. liv., 2ch.,

Photographie

“Pixels of paradise” : la vérité et le mensonge à la fois

Voir et croire, c'est le fil conducteur de la 9^e Biennale internationale de la photographie et des arts visuels (BIP) de Liège. Une centaine d'artistes stimulent le questionnement des visiteurs sur les liens tortueux entre image et croyance.



“Nous partons du postulat que dans toute image cohabite à la fois vérité et mensonge, dira Anne-Françoise Le-suisse, directrice artistique de l'événement. L'idée n'est pas de chercher le vrai ou le faux mais bien de mettre l'accent sur l'ambiguïté absolue que toute image renferme”. Portée par le Centre culturel “Les Chiroux”, la Biennale s'étale sur une douzaine de lieux d'exposition. Plus de 100 artistes mettent à profit la photographie, la vidéo et les arts numériques pour explorer le concept “voir et croire”.

La richesse de la programmation de la BIP exigera du spectateur qu'il prépare au mieux sa visite. D'abord, parce qu'il est inconcevable de tout découvrir en une visite. Ensuite, parce que la compréhension de certains travaux n'est pas garantie aux non-initiés. C'est un chouïa regrettable.

George Bush Junior ou Saddam Hussein, d'abord glorifiés, s'écroulent et deviennent des hommes ordinaires, voire des hommes condamnables, des hommes condamnés. Rythmée, captivante, cette œuvre, à elle seule, vaut le déplacement.

Bel arrangement également au Musée d'Ansembourg où s'invitent, dans l'atmosphère bourgeoise de cet hôtel particulier du 18^e siècle, vidéos, art numérique, projections et installations visuelles participant à une réflexion sur le virtuel, l'illusion et le vide.

Une multitude de lieux
Parmi les autres lieux, le Musée des Beaux-arts (BAL) se démarque par son intéressante scénographie. Il confronte la programmation de la Biennale à la collection permanente du musée. La cohabitation donne des résultats surprenants comme La descente d'Orphée aux enfers, peinture de Gérard de Lairesse (17^e siècle), mise en regard des Pieta du photographe Français Thomas De-vaux.

Enfin, la Tchèque, pays hôte de cette BIP 2014, donne à rencontrer sa scène artistique contemporaine au Hangar B9. “About the chair” (À propos de la chaise), une thématique plus “terre à terre” que celle de l'ensemble de la Biennale, est l'occasion, pour tout amateur d'art contemporain, de découvrir une trentaine des artistes les plus “dans le coup” de ce pays.

// MATTHIEU CORNÉLIS



Cité Miroir
À la Cité Miroir, sur le vaste et lumineux plateau d'exposition qui était, jadis, la piscine publique de La Saunetière, la sélection “Idoles”, part d'une réflexion sur la mise en scène du pouvoir et sur sa force d'embrigadement. La dévotion dans les yeux d'officiers de l'armée étasunienne, fascinés par le discours du “chef” Obama, captée par Christopher Morris. La mise en scène impressionnante orchestrée par le régime Nord-Coréen pour la célébration du 1^{er} mai : pas de place pour l'individu, tout pour la nation, comme l'illustrent les grands formats de Philippe Chancel. Aussi, les images d'Olivier Hartung sur le culte de la personnalité organisé en Syrie à l'aide de de mémoriaux à la gloire de la famille Al-Assad.

À ne pas rater, l'installation vidéo en triptyque de Robert Boyd *The man who felt to earth* (L'homme qui tomba sur la terre). En moins de dix minutes, le montage, qui débute sur des images magnifiées d'hommes de pouvoir, raconte comment ceux-ci tombent de leur piédestal en un claquement de doigts. Ces Ceausescu, Kim Jong Il,



Parmi les jeunes qui exposent dans les rues de Liège, Valérie Gerouville présente *Marie balance-toi là* (voir photo plus haut) et Wissem Mekaoui, *L-O-V-E*, (voir photo ci-dessus) un projet qui représente des femmes de différentes générations faisant le même symbole.

Les bienfaits de la Mer Noire, véritable cure de jouvence, remise en forme, cure thérapeutique, rhumatismes, arthrose, cure gérontologique, groupe sympa. 0475-80.63.45 - 071-43.31.87. (V50035)

Costa Blanca, Albir, prox. mer, appt 2ch.+ 2 sdb, liv, terr, cuis., tv sat., tél. + net, gar., pisc., airco. 0478-27.49.77. (V50070)

Italie, Frioul, pte.villa pied mont, 6p., 2ch., 4 lits, tt.conf., jard.clos, gde.terr.couv., 45'plage, rando, vélo, tennis, pts lacs et pisc. à prox., 061-58.82.41 w-e et soir 061-23.32.30. (V49992)

Zélande (Zoutelande), 150km Bruxelles, 250m plage, 1 mais. 3p., 1 mais. 6p. (3ch), par jour/sem. 02/267.39.68 - lucette_grun@hotmail.com (V49986)

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

San Miguel De Salinas, 6km Torrevieja, Esp., appart. 4 à 6p. avec pisc. commune, solarium priv., tt. conf., 250 à 375 €/sem. svt période de location. 0476-62.22.42 - 067-45.89.84. (V49996)

Esp., Orihuela Costa, endr. calme et vert, agréable appart. 2ch., 2sdb, terr. sud, pisc. et jard., prox. mer et commerces, pas d'animaux. 0474-46.06.06. (V49959)

Italie-Ombrie, Apennins, villas ds. oliveraie, 2-3ch., 2-6p., tt.c., pisc., calme, 25km Assise, sit. idéal pr visiter rég., prix inter., offre spéc. juin. 0495-59.19.18 - www.lepiatte.com (V50027)

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)

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

C.Blanco, Moraira, villa conf., vue mer et montagne, prop. clôt., pisc. priv., carport voitures, grdes. terr., jard., bbq, airco, tv, linge mais. 0474-53.52.06 - 010-81.11.27. (V50054)

Esp., Playa d'Aro, appart. 6p., ent. équip., pisc., calme, verdure, libre: juin-juill.-sept. 0477-62.01.14. (V50045)

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

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

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

Andalousie, région de Nerja, appt. 4p., 2ch., tt.conf., ttes. commodités, gde. terr., vue/mer et mont., pisc., park., à 5' de la plage, des comm. et restos, mois été et hiver. 0476-40.09.13. (V50057)

Couple la soixantaine, cherche une pers., pour partager la location d'un appart. en Esp. sur la Costa Brava, mois de juill. ou sept. 0488-53.94.44. (V50032)

//Vacances Intersoc//



Côte d'Opale, la détente à deux pas de chez soi

Durant tout l'été, Intersoc vous propose des vacances récréatives à des prix très avantageux à Merlimont, une charmante station balnéaire située à moins de 250 kilomètres de Bruxelles.

Dans un cadre verdoyant, nous vous invitons à savourer les plaisirs de la Côte d'Opale et du Pas-de-Calais. Cette région regorge de curiosités et d'aventures, le tout à proximité. En famille ou entre amis, vous séjournerez dans le superbe parc de bungalows de notre partenaire Vacancel, situé non loin des dunes.



Formule : location
Hébergement : bungalows de 6 personnes (type T2) avec chambres de 2 et 4 personnes, salle de bains avec lavabo, douche/bain et toilette, coin cuisine, coin repas et séjour, chauffage et mobilier de jardin. Draps fournis, wifi gratuit au bar, parking privé non gardé.

Dans et à proximité du domaine : aire de jeux pour enfants, parc d'attractions Bagatelle, thalassothérapie, char à voile, kayak de mer... Animations en soirée, pas de club pour enfants, restaurant...

Date d'arrivée	Prix par semaine
28 juin	602 EUR
5 juillet	728 EUR
12, 19, 26 juillet, 2, 9 OU 16 août	854 EUR
23 août	553 EUR
25 octobre	357 EUR

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

Offres d'emploi

SOLIDARITÉ CONFORT ASBL RECRUTE (H/F):
> un magasinier - livreur
> un vendeur de matériel médical et paramédical - assistant administratif
entrée immédiate - à partir du 1er juin - CDD 3 mois (38h/s) renouvelable en CDI - barèmes de la CP 200.

Plus de détails sur www.mc.be/jobs
Envoyez votre candidature écrite dûment motivée avec CV pour le 18 avril au plus tard à Véronique Alen, Solidarité Confort ASBL, 55 rue d'Amerscoeur - 4020 Liège ou veronique.alen@outlook.be

LA CLINIQUE SAINT-LUC DE BOUGE RECHERCHE (H/F)
> un coordinateur du pool de dactylographie
CDI - temps plein - baccalauréat secrétariat de direction option médicale

un informaticien de gestion
CDI - temps plein - baccalauréat en informatique

> un infirmier en chef pour l'unité de psychiatrie - CDI - temps plein.

un infirmier en chef pour l'équipe mobile et le service d'accompagnement des malades - CDI - temps plein

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

ACV-CSC METEA RECRUTE (H/F):
> un responsable communication
CDI - temps plein

Plus de détails sur www.acv-csc-metea.be
Envoyez votre candidature avant le 18 avril à ACV-CSC-Metea, Gabriel Smal, Secrétaire Général, 1/3 av. des Pagodes - 1020 Bruxelles ou gabriel.smal@acv-csc.be

LE CHU DINANT GODINNE - UCL NAMUR ASBL ENGAGE (H/F):
> un cardiologue temps plein - indépendant ou salarié - entrée en fonction ASAP

> un médecin SMU/SMA attaché aux services de soins d'urgence - temps plein - indépendant ou salarié - entrée en fonction ASAP.

Plus de détails sur www.chudinantgodinne.be
Envoyez votre CV et une lettre de motivation à recrutement-montgodinne@uclouvain.be

Offre de service

VOLONT'R ASBL RECHERCHE (H/F):
> des bénévoles

pour consacrer un peu de temps aux autres (quelques heures par semaine), se rendre utile en clinique, maison de repos, crèche ou école de devoirs - encadrement, formations et suivi tout au long du volontariat.

Rens.: 02/219.15.62. ou severine@volontr.be



Co-construire le bien-être au long cours

Nous vivons de plus en plus longtemps, la nouvelle est bonne ! Cela pose évidemment le défi des finances nécessaires au bien-être de tous. Mais cela demande surtout un modèle de société avec une place préparée, accordée et accompagnée pour cette quatrième - voire cinquième - partie de l'existence.

Si le vieillissement de la population est prévu de longue date, force est de constater que les mesures collectives tardent à être mises en œuvre ou passent pour non-prioritaires. Le "fonds argenté" créé afin de prévenir les besoins en pensions et en investissements n'est plus alimenté par les moyens du budget fédéral. Les transferts de compétences vont voir, à politique inchangée, les moyens financiers manquer dans les maisons de repos ainsi que dans les soins et aides à domicile. Les débats sur la réforme fiscale et les réductions de cotisations sociales empruntent des chemins qui fragilisent encore la sécurité sociale et, par conséquent, les pensions et les revenus des aînés.

Pourtant, l'accompagnement du vieillissement est identifié comme un des marchés les plus prometteurs par les analystes européens. Ainsi l'Europe promet la recherche, l'innovation et l'investissement dans les

technologies nouvelles en particulier pour l'accompagnement des personnes dépendantes. C'est une excellente opportunité pour développer la qualité des services aux personnes vieillissantes. Mais attention, cette initiative européenne doit être mise en œuvre dans le cadre d'un projet d'organisation sociale et sociétale clarifié.

L'innovation au bénéfice de tous

Nous ne pouvons faire semblant d'ignorer les dangers de la fracture sociale. Une question se pose, en effet, avec acuité : celle de l'accessibilité financière pour l'ensemble de la population aux solutions innovantes. Quelles stratégies sociale, économique et politique mettre en place pour conduire à une meilleure cohésion sociale plutôt qu'à une plus grande dualisation entre les catégories socio-économiques de la population belge ?

Cette question et bien d'autres étaient au cœur d'un colloque scientifique organisé par la plateforme CIS (Convergences pour l'innovation sociale), ce 27 mars dernier. Au pilotage, un groupement qui réunit le MOC, la CSC, la Mutualité chrétienne, l'Université de Namur et l'Université catholique de Louvain et sa chaire Max Bastin. Partageant les mêmes constats, la volonté des organisateurs était de travailler sur les pistes réalistes d'innovation, dans la co-construction, et avec la détermination forte de renforcer le lien social. Le souhait était aussi de rappeler que l'innovation et la technologie ne sont jamais que des outils qui viennent en appui de l'investissement humain. Elles ne peuvent s'envisager sans les solidarités familiales ou de proximité, sans l'apport de services organisés avec des travailleurs empreints d'une profonde humanité, sans la prise en compte des besoins, souhaits et projets de vie des personnes vieillissantes.

L'avenir technologique et surtout humain

Il est connu qu'une majeure partie de la population souhaite vieillir le plus longtemps possible chez elle, dans les meilleures condi-

tions possibles et en sécurité tant physique que psychique.

Cela nécessite de penser aux solutions techniques (aménagement du territoire, adaptations des logements, possibilités technologiques...); mais surtout de penser aux aides humaines (familiales, bénévoles ou professionnelles...).

Les nouveaux aînés auront vécu dans une perception particulière de ce que sont la vie, l'histoire, l'immédiateté. Ils auront vécu dans une société où le jeunisme est une valeur, où le risque - pourtant certain - de mourir est nié, où la liberté individuelle se traduit par un cortège de responsabilisations solitaires, où le contact est quotidien avec les nouvelles technologies.

Dans notre société en profonde mutation, les solidarités de proximité ne sont plus aussi naturelles. Les actes d'entraide nécessitent du temps et, parfois, des moyens. Toute la population n'a pas cette capacité, cette liberté de se mettre à disposition. Souvent, faire le choix de soutenir ses parents, ses voisins... sous-entend de réduire son temps de travail (et donc ses revenus), de renoncer à d'autres activités. Penser les pistes de solutions pour demain, c'est donc, aussi, mettre en place les justes conditions des solidarités naturelles en termes de droits sociaux, de non pénalisation des carrières. Sans néanmoins sombrer dans la marchandisation des relations familiales ou de proximité.

Dans l'avenir, il est certain que les moyens financiers publics de soutien aux projets vont se réduire et que les investissements vont devoir encore plus se diversifier. Ainsi, l'innovation va jouer un rôle essentiel pour inventer de nouvelles solutions. On le voit dans le champ du maintien à domicile. Petit à petit se mettent en place des formes alternatives de logement comme les habitats kangourou, les projets tels "Itoit2ages", etc. Se déploient aussi des services tels les gardes à domicile...

Mais ces nouvelles formes d'habitat se heurtent actuellement aux pièges sociaux. En effet, certaines personnes pourraient voir leurs revenus largement diminuer par le fait d'accueillir un jeune chez eux. Certaines familles percevant des allocations sociales ne peuvent accueillir une maman âgée, de peur de voir suspendre ou diminuer leurs maigres revenus... Ainsi, l'individualisation des droits est à mettre à l'ordre du jour de l'agenda politique et social. Elle nécessite un vrai débat, car elle ne peut pas conduire à plus de pauvreté par l'abaissement répété des allocations.

Le vieillissement de la population nous oblige à oser penser l'avenir à plus long terme qu'une législature ou une élection. Il est nécessaire de le faire vraiment et autrement que par de simples slogans électoraux !

ça se passe

// Semaine sociale du MOC

Les mercredi 16 et jeudi 17 avril de 10h à 16h30, le MOC organise sa 92^e semaine sociale: "Vive l'impôt! Les conditions de l'impôt juste, redistributif et efficace." Durant ces deux journées, plusieurs conférences et ateliers se succèdent. La fiscalité est interrogée dans son fonctionnement en Belgique, en Europe et vis-à-vis d'autres enjeux tels que la fraude, le développement durable, les enjeux inter-générationnels... Des pistes pour un impôt plus juste seront explorées. Des podcasts de l'événement seront disponibles sur le site du MOC. Prix: 80 EUR (50 EUR/jour)

Lieu: CEME, 147 rue des Français à 6020 Charleroi
Infos: 02/246.38.51 - www.moc.be

// Les enfants difficiles

Le mardi 22 avril à 20h, Psychologies magazine et l'ASBL Tetra organisent une conférence: "Les enfants dits 'difficiles'". Avec Isabelle Roskam, psychologue. Prix: 15 EUR

Lieu: espace Delvaux, 3 rue Gràtes à 1170 Watermael
Infos: 02/771.28.81 - www.tetra-asbl.be

// One à Nivelles: 100 ans!

Le mercredi 23 avril de 18h à 20h, l'Office national de l'enfance fête les 100 ans d'existence de la consultation ONE à Nivelles. Une célébration d'hommage se tiendra en l'Hôtel de ville.

Lieu: Grand-Place à 1400 Nivelles
Infos: 067/21.25.97

// Inégalités sociales à l'école

Le mercredi 23 avril à 19h30, l'Appel pour une école démocratique convie à un exposé et une discussion sur: "Pisa 2012, sans fard et sans voile ou pourquoi nous sommes les champions de l'inégalité sociale à l'école". Avec Nico Hirtt. Prix: 1 EUR

Lieu: 19 rue des Deux Ponts à 1340 Ottignies
Infos: 010/40.14.94 - www.skolo.org

// Vivre une fratrie en harmonie

Le jeudi 24 avril de 19h45 à 22h, la Ligue des familles accueille le pédopsychiatre Emmanuel Thill pour un moment de réflexion et d'échanges avec le public portant sur la gestion des relations dans une fratrie (inscription obligatoire). Prix: 5 EUR

Lieu: 41 Grand-Place à 7090 Braine-Le-Comte
Infos: 0491/91.65.82 - www.laligue.be

// Alzheimer, éthique et bien-être

Le jeudi 24 avril de 8h30 à 16h30, l'ASBL Ligue Alzheimer organise son 22^e colloque annuel sur le thème "Maladie d'Alzheimer: l'éthique à la recherche du bien-être". Prix: 15 EUR

Lieu: IPES, 6 av. Delchambre à 4500 Huy
Infos: 04/229.58.10 - www.alzheimer.be

// Vieillir heureux

Le jeudi 24 avril de 14h à 16h, l'équipe Repèr'âges convie à une conférence intitulée: "Bonheur et vie affective de la personne âgée". Prix: 5 EUR

Lieu: église Saint-Pie X, av. Saint-Pie X à 1340 Ottignies
Infos: 0470/07.34.75 - www.paroissesaintpie.be

// Élections européennes

Le jeudi 24 avril à 18h, l'ASBL Agir en chrétiens informés organise une conférence sur les "Enjeux et perspectives des élections européennes" (réservation obligatoire). Prix: 5 EUR

Lieu: 19 rue du Marteau à 1000 Bruxelles
Infos: 02/218.54.47 - www.aci-org.net

// Salon Autonomies

Les jeudi 24, vendredi 25 et samedi 26 avril de 10h à 18h, le salon Autonomies propose une multitude de solutions pour vivre autonome à tout âge. Des aménagements permettent une visite agréable pour tous. Prix: 5 EUR

Lieu: Halles des Foires à 4000 Liège
Infos: 0478/91.30.01 - www.autonomies.be

// Un toit d'abord

Le vendredi 25 avril de 8h30 à 12h30, le Forum bruxellois de lutte contre la pauvreté organise une matinée de conférences-débats sur le modèle de "Housing first", soit la possibilité pour les sans-abris de passer directement de la rue à un logement à eux. Prix: 15 EUR

Lieu: 40 rue Fernand Bernier à 1060 Saint-Gilles
Infos: 02/600.55.66 - www.fblp.be

// OGM et pesticides

Le vendredi 25 avril de 9h30 à 16h, l'ASBL Nature & progrès organise un colloque sur le thème: "OGM et pesticides: une bombe à retardement?" Avec le professeur Gilles-Éric Séralini. Prix: 20 EUR

Lieu: aud. 300, 109 rue du Marais à 1000 Bruxelles
Infos: 081/30.36.90 - www.natpro.be

// Les acouphènes et le stress

Le samedi 26 avril à 15h, l'ASBL Belgique acouphènes accueille le neuropsychologue Thierry Joris pour la conférence: "Acouphènes, stress, anxiété! Quelles relations?" Prix: 8 EUR

Lieu: CHR, 1 bd du 12^e de Ligne à 4000 Liège
Infos: 04/367.45.65 - www.belgiqueacouphenes.be

// Éthique clinique

Le samedi 26 avril de 9h à 16h, le Groupe francophone d'études et de formations en éthique de la relation de service et de soin (Gefers) et la clinique Saint-Pierre d'Ottignies organisent une journée de conférences-débats sur "L'évolution des réflexions éthiques dans la pratique clinique". Prix: 60 EUR

Lieu: aud. Montesquieu, 32 rue Montesquieu à 1348 LLN
Infos: +33/1.40.55.56.56 - www.gefers.fr

// Artisans de Wallonie

Le samedi 26 avril de 9h15 à 17h, l'association Le Bourgeon et la bibliothèque Marguerite Yourcenar organisent l'événement "Échanger c'est savoir". Pour sensibiliser le grand public au monde de l'artisanat. Gratuit

Lieu: 38 place Albert 1^{er} à 6030 Marchienne-au-Pont
Infos: 071/86.56.27 - www.bourgeon.be

// Pédagogie institutionnelle

Le samedi 26 avril de 9h à 17h, la Haute école libre mosane et le mouvement Changement pour l'égalité fêtent les 10 ans de la formation "Tenter plus" et organisent 10 ateliers-rencontres sur la pédagogie institutionnelle. Prix: 5 EUR

Lieu: 61 rue Hors-Château à 4000 Liège
Infos: 04/223.26.28 - www.helmo.be

// Transformations de la sécurité sociale

Le lundi 28 avril de 17h30 à 19h30, l'Institut des sciences du travail et la Chaire Max Bastin organisent une conférence sur le thème: "L'état d'investissement social, la politique familiale et la politique de l'enfance". Elle ponctue un cycle de conférences sur les transformations du système belge de sécurité sociale. Gratuit (inscription nécessaire)

Lieu: 1 place Montesquieu à 1348 LLN
Infos: 010/47.20.63 - www.uclouvain.be/trav

// L'énergie pour tous

Le lundi 28 avril de 9h30 à 16h, le Réseau wallon pour l'accès durable à l'énergie organise une journée de débat préélectoral autour de son mémorandum: "L'accès à l'énergie pour tous: il est temps de s'y mettre!" Prix: 20 EUR

Lieu: 4 rue du moulin de Meuse à 5000 Namur
Infos: 081/71.13.71

// Débat pré-électoral

Le mardi 29 avril à 19h30, la Mutualité chrétienne de Liège interpelle les têtes de listes à la chambre des partis influents de son arrondissement. Pour permettre à chacun de faire son choix. Gratuit

Lieu: Palais des Congrès à 4020 Liège
Infos: www.mc.be/29avril2014