



Joyeuses fêtes!

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



## Nouvelle de Noël

### La bûche

Anaële Hermans prend la plume et sa sœur Delphine, le crayon. À l'occasion de Noël, elles livrent aux lecteurs d'*En Marche* un récit inédit.

PAGES 6-7



## Sécurité sociale

### Un chef d'œuvre en péril

Le 28 décembre 1944, le gouvernement belge instaurait la sécurité sociale. 70 ans se sont écoulés depuis ce moment clé de l'histoire sociale belge. Regards dans le rétroviseur et réflexions sur les défis pour demain.

PAGES 2-3

## Allergies

### Piéger les acariens

Incommodantes pour une large part de la population, ces minuscules bestioles peuvent être combattues. Au point de réduire fortement les symptômes.

PAGE 5

## Photo

### Grand angle sur les musées

Le collectif Caravane valorise les lieux, les collections et la vie qui règne dans les musées. Exposition itinérante.

PAGE 9

La sécurité sociale a 70 ans

Le 28 décembre 1944, alors que la Seconde Guerre mondiale continuait à faire ses ravages dans les Ardennes, le gouvernement belge promulgua une loi instaurant la sécurité sociale. Ce texte légal donnait vie au Pacte social négocié clandestinement sous l'occupation par des représentants patronaux et syndicaux, soucieux d'organiser "le progrès social et économique" dès le retour à la paix. 70 ans se sont écoulés depuis ce moment clé de notre histoire sociale. Regards dans le rétroviseur et réflexions sur les défis pour demain avec le Mouvement ouvrier chrétien (MOC), par la voix de son président, Christian Kunsch.

## Un chef d'œuvre en péril



Christian Kunsch, président du MOC

**En Marche : Si vous deviez retenir une grande avancée qu'a connue la sécurité sociale en 70 ans, quelle serait-elle ?**

**Christian Kunsch :** En 1944, la loi instaurant la sécurité sociale concernait uniquement les travailleurs salariés. Mais elle était le point de départ d'une volonté collective d'accroître le "bien-être matériel et moral" de toute la population. L'avancée, c'est son élargissement. Ainsi, progressivement, dans un contexte de croissance économique, le système a intégré de nouvelles catégories de personnes : les fonctionnaires, les personnes handicapées, les indépendants, les jeunes sortant des études... L'idéal d'universalisation s'est concrétisé particulièrement dans deux branches : les prestations familiales et les soins de santé. Aujourd'hui, en effet, les allocations familiales sont un droit pour tous les enfants. Et quasi toute la population est couverte en soins de santé. Tout n'est pas rose pour autant. Le coût des soins de santé – par exemple – reste trop élevé pour beaucoup de ménages à bas revenus.

**EM : Une des fonctions de la sécurité sociale est aussi de prévoir un revenu de remplacement (pension, allocation de chômage, indemnité d'incapacité de travail), lorsque le citoyen fait face à une perte de salaire. Sur ce terrain, comment cela a-t-il évolué ?**

**Ch.K :** En ce qui concerne les revenus de remplacement, on a assisté à une amélioration de la couverture sociale des salariés, grosso modo

jusqu'à la fin des années 70. La crise économique déclenchée par les deux chocs pétroliers de 1973 et 1979 a modifié la donne. Dès lors, des mesures d'économies ont été prises pour réduire les dépenses, en particulier dans le secteur du chômage mais pas uniquement. Cela s'est traduit par des entaillures profondes et successives dans des droits sociaux importants.

**EM : Pouvez-vous donner des exemples ?**

**Ch.K :** On peut situer le moment de rupture au début des années 80, lorsque le gouvernement Martens-Gol a introduit le statut de cohabitant dans l'assurance chômage et l'incapacité de travail. Il a aussi réduit le montant des allocations pour cette catégorie de bénéficiaires, constituée très majoritairement de femmes. C'est aussi de cette époque que date le remplacement des allocations de chômage, pour les jeunes, par des allocations d'attente bien inférieures. À partir de 1984, des mesures d'exclusion du chômage de longue durée ont été prises à l'encontre des cohabitants, ce qui a touché ici aussi surtout les femmes. Idem pour les restrictions sur les allocations de chômage à temps partiel.

Dans le secteur des pensions, la réforme adoptée en 1996 – avec l'abandon de la revalorisation des salaires dans le calcul de la pension et l'augmentation de l'âge de la pension des femmes de 60 à 65 ans – a eu (et continue d'avoir) de lourds impacts négatifs pour les pensionnés du régime des salariés. Et tout particulièrement pour ceux – majoritairement celles – qui ne bénéficient pas d'une carrière complète.

**EM : Si l'on remonte moins loin dans le temps, quelles évolutions récentes en matière de sécurité sociale aimeriez-vous souligner ?**

**Ch.K :** En premier lieu, les allocations sociales et les pensions n'ont pas suivi l'évolution des salaires et du coût de la vie. Certes, ces dernières années, les minima ont été revalorisés de façon prioritaire. Mais nombre d'entre eux

On peut situer le moment de rupture au début des années 80, lorsque le gouvernement Martens-Gol a introduit le statut de cohabitant dans l'assurance chômage et l'incapacité de travail.

Trois régimes

> Les travailleurs salariés

Les salariés sont assurés pour sept branches de la sécurité sociale, chacune étant gérée par une institution parastatale.

- **Allocations de chômage :** Office national de l'emploi (Onem) • Le paiement des prestations s'effectue par les syndicats et la Capac (caisse auxiliaire).
- **Pensions :** Office national des pensions (ONP)
- **Soins de santé et indemnités :** toutes deux gérées par l'Institut national d'assurance maladie-invalidité (Inami) • Les mutualités assurent le paiement des indemnités et le remboursement des soins de santé à leurs membres (la Caami joue le rôle de caisse auxiliaire).
- **Accidents du travail :** Fonds des accidents du travail (FAT)
- **Maladies professionnelles :** Fonds des maladies professionnelles (FMP)
- **Vacances annuelles (pour les ouvriers) :** Office national des vacances annuelles (ONVA).

Quant aux prestations familiales, elles ont officiellement quitté le giron de la sécurité sociale fédérale le 1<sup>er</sup> juillet 2014 et relèvent dorénavant des entités fédérées. Elles sont gérées par l'Agence fédérale des allocations familiales (Famifed) durant la phase transitoire du transfert des compétences.

> Les travailleurs indépendants

Les indépendants s'affilient et paient leurs cotisations sociales auprès d'une caisse d'assurances sociales. L'Institut national d'assurances sociales pour travailleurs indépendants (Inasti) perçoit la globalité des cotisations et coordonne les différentes branches.

Outre les prestations familiales (voir travailleurs salariés), les travailleurs indépendants sont assurés pour les soins de santé, les indemnités, la faillite et la pension. Une aide à la maternité est aussi accordée sous forme de titres-services.

- **Soins de santé et indemnités :** Toutes deux gérées par l'Inami • Les mutualités assurent le paiement des indemnités et le remboursement des soins de santé à leurs affiliés. La branche soins de santé fait désormais partie d'un régime unique pour tous les assurés du pays.
- **Assurance faillite et aide à la maternité :** les caisses d'assurances sociales sont compétentes.
- **Pension :** l'Inasti gère les demandes et l'ONP assure le paiement des pensions.

> Les fonctionnaires

Pour les fonctionnaires qui ne sont pas employés par une administration provinciale ou locale, ce sont les autorités agissant comme employeur qui financent les prestations sociales. Les cotisations en soins de santé, elles, sont affectées au régime unique des soins de santé, les fonctionnaires (sauf régimes particuliers) bénéficiant des remboursements en soins de santé via leur mutualité.

>>> Pour en savoir plus : La sécurité sociale, tout ce que vous avez toujours voulu savoir •

Document publié par le SPF Sécurité sociale • janvier 2014 • 164 p • Il peut être commandé au 02/528.60.31 ou téléchargé sur [www.socialsecurity.be](http://www.socialsecurity.be) (publications)

restent en deçà du seuil de pauvreté et ne prennent pas en considération la situation des travailleurs à temps partiel. Un temps, la sécurité sociale a permis de réduire les inégalités sociales dans la société, via les revenus de remplacement et de complément qu'elle redistribue pour faire face aux risques sociaux. Elle a joué un rôle d'amortisseur dans les crises économiques, accompagnant les politiques d'emploi et atténuant l'impact social des restructurations.

Ce qui est inquiétant, c'est que, depuis plusieurs années, elle est l'objet de mesures d'économies. Celles-ci s'accompagnent d'une stigmatisation des allocataires sociaux et plus particulièrement des chômeurs. Au début des années 2000, l'OCDE pointait du doigt les systèmes sociaux qui "se contentaient" d'indemniser les gens de manière passive, sans guère se préoccuper de leur réinsertion sociale et professionnelle. C'est à ce concept d'État social actif qu'on doit les programmes d'activation des

chômeurs et de remise à l'emploi, mis sur pied il y a une dizaine d'années déjà. Sous le gouvernement précédent, on est passé à la vitesse supérieure avec des réformes qui ont pour effet de réduire plus vite les allocations de chômage pour toutes les catégories de chômeurs et de gonfler le volume d'exclusions. Les mesures concoctées par le nouveau gouvernement n'augmentent rien de meilleur, que du contraire. En réduisant les droits aux allocations sociales, nous glissons lentement mais sûrement d'un système d'assurance vers le système résiduaire d'assistance avec enquête sur les revenus, ce qui entaille fortement les droits des assurés, et tout particulièrement ceux qui vivent en cohabitation.

**EM : La 6<sup>e</sup> réforme de l'État a défédéralisé une branche entière de la sécurité sociale (allocations familiales) et éclaté sérieusement celle des soins de santé. Quelle est votre analyse ?**

>>>>

Il y a 70 ans...

Reposant sur la solidarité nationale, le système de sécurité sociale, né de l'arrêté-loi du 28 décembre 1944, est loin d'être une création abrupte et totalement nouvelle. Il reprend de nombreux éléments du passé comme le régime des pensions et celui des allocations familiales. Des innovations importantes sont toutefois apportées :

- l'assurance maladie-invalidité et l'assurance chômage deviennent obligatoires pour tous les travailleurs salariés ;
- l'Office national de sécurité sociale (ONSS) est créé pour centraliser la perception des cotisations sociales et répartir les fonds entre les différentes branches d'assurances sociales,
- la gestion de la sécurité sociale est confiée paritairement aux organisations syndicales et patronales.



Dans les années 50, à Bruxelles, une manifestation nationale pour renforcer la sécurité sociale.

## Le service pension vous informe

Du neuf en pensions au 1<sup>er</sup> janvier prochain

Le gouvernement fédéral Di Rupo a initié une réforme des pensions. Certaines mesures entrent en application prochainement.

> Une allocation de transition pour les veufs/veuves

En Marche vous a déjà expliqué la réforme de la pension de survie qui concerne uniquement les personnes mariées dont le conjoint décédé est plus tôt le 1<sup>er</sup> janvier 2015 (1). Rien ne change donc pour les pensions de survie en cours. Dorénavant, les veufs et veuves qui ont moins de 45 ans au moment du décès de leur conjoint auront droit à une allocation de transition pendant 12 mois (sans enfant à charge) ou 24 mois (avec enfant à charge). Cette allocation est cumulable avec des revenus professionnels ou des allocations sociales. La limite d'âge de 45 ans augmentera de 6 mois par an pour atteindre 50 ans en 2025.

> Derniers mois d'activité

Dans le régime des salariés, les mois de travail qui se situent dans l'année du départ à la retraite n'étaient pas

pris en considération pour le calcul du montant de la pension. Pour ceux qui partent à la retraite à partir de 2015, tous les mois travaillés ou assimilés pendant l'année en question seront pris en compte.

Cette modification s'applique également aux indépendants (trimestres prestés ou assimilés).

> L'unité de carrière en jours

Une carrière et une pension légale complètes comprennent au maximum 45 années de carrière. Désormais, le principe de l'unité de carrière ne sera plus calculé en années mais en jours (maximum 14.040 jours équivalents temps plein). Une personne ayant des années de carrière incomplètes aura ainsi la possibilité de valoriser des jours de travail et bénéficier d'une pension de plus de 45 ans de carrière. Cette mesure concerne les salariés et les indépendants.

> Les indemnités de départ

Dans le calcul des revenus autorisés aux pensionnés, il est tenu compte des indemnités de préavis, de rup-

ture et de licenciement. À partir de 2015, ces indemnités seront soumises au contrôle, en tenant compte de leur répartition sur la période qu'elles couvrent. Des mesures transitoires sont mises en place.

Précisons que le gouvernement Michel envisage de nombreuses réformes en matières de pension et de fin de carrière, qui font d'ailleurs l'objet de vives critiques (2). À l'heure où nous écrivons ces lignes, aucune des mesures envisagées n'a fait l'objet d'une publication au Moniteur belge officialisant leur mise en application.

// SERVICE PENSION

>>> Toute information complémentaire peut être obtenue auprès du service pension de votre mutualité. Pour connaître les coordonnées du service proche de chez vous, appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7, envoyez un courriel à [servicepension@mc.be](mailto:servicepension@mc.be) ou surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be)

(1) Édition du 5 juin 2014. À lire sur [www.enmarche.be](http://www.enmarche.be)  
(2) Lire notamment "Quelle pension à l'horizon", *En Marche* du 16 octobre 2014.

>>>>

**Ch.K :** Le transfert aux Régions s'est négocié dans un contexte d'assainissement budgétaire important. Ainsi, les montants transférés (des recettes fiscales et non des cotisations sociales) sont déjà amputés. Par ailleurs, les clés de répartition et d'évolution sont défavorables à la Wallonie et à la Région bruxelloise par rapport à la Flandre, ce qui réduit la solidarité. Les premiers grands défis seront donc de maintenir la couverture telle qu'elle existait, d'assurer un service efficace et de pérenniser le modèle de gestion paritaire, comme s'y sont engagés les quatre grands partis francophones (NDLR: gestion par les représentants des employeurs et les syndicats et, pour les soins de santé, par les professionnels de santé et les mutualités). Limiter la complexité du système pour les bénéficiaires et offrir des couvertures et modalités d'octroi équivalentes entre la Wallonie et Bruxelles, avec un financement adéquat, constituent d'autres grands défis.

**EM :** La sécurité sociale a-t-elle encore bonne presse auprès de la population ?

**Ch.K :** Pour la défendre, il est essentiel que la population soit consciente des mécanismes de solidarité qui sous-tendent la sécurité sociale. "Je cotise de manière solidaire et non en fonction de mes besoins", comme ceci prévaut dans le secteur privé commercial. Nous devons donc renforcer la visibilité des mécanismes de solidarité (1). La sécurité sociale contribue au maintien du pouvoir d'achat d'une partie importante de la population, et donc au maintien d'un niveau de consommation dont profitent l'économie et les entreprises. Il ne faut pas l'oublier.

**EM :** Êtes-vous optimiste pour l'avenir ?

**Ch.K :** Pas vraiment. S'il est nécessaire de réduire la dette publique - ce qui doit contribuer à financer le coût du vieillissement, nous craignons que l'ampleur des restrictions budgétaires déprime la consommation et les investissements et soit contreproductive pour les finances publiques. Par ailleurs, nous constatons que ce gouvernement fédéral semble peu préoccupé de maintenir, voire de renforcer le financement de la sécurité sociale pour répondre aux besoins sociaux croissants, liés notamment à l'augmentation du nombre de personnes âgées et à l'insuffisance des

revenus de remplacement. Les réductions de cotisations sociales que le gouvernement veut accorder aux entreprises ne sont nullement compensées ni conditionnées à la création d'emplois. Par contre, l'option prise est de couper dans les dépenses de chômage, de pension et de santé.

**EM :** Existe-t-il des alternatives ?

**Ch.K :** Notre conviction profonde est qu'il faut renforcer la protection sociale et ainsi répondre aux nombreux besoins, démographiques no-

tamment (petite enfance, grande dépendance...). Prenons un exemple dans le secteur des soins de santé pour illustrer la manière dont cela devrait se faire. La loi sur les mutualités les oblige à offrir à leurs membres des avantages et services

complémentaires. Ceux-ci sont décédés par les représentants des membres au sein des assemblées mutualistes et redonnent tout leur sens à la solidarité. Il ne s'agit pas de remplacer ou d'affaiblir l'assurance soins de santé et indemnités obligatoire. Que du contraire. L'objectif est que ces avantages puissent à l'avenir y être intégrés. Cela s'est déjà produit, par exemple, dans le domaine du transport urgent. Ceci devrait inspirer des changements dans les politiques de pensions. Les pouvoirs publics se privent d'énormes moyens financiers en promouvant, à grand renfort de déductions fiscales, la constitution d'épargne pension (3<sup>e</sup> pilier). Ils seraient plus inspirés d'utiliser ces marges financières au renforcement du 1<sup>er</sup> pilier pour revaloriser les pensions légales de tous.

**EM :** Que propose le MOC pour relever les défis ?

**Ch.K :** Pour le MOC et ses organisations constitutives, une réforme fiscale juste s'impose afin de consolider l'édifice de solidarité sociale et, plus largement, de permettre un fonctionnement efficace des services publics et associatifs. Il est indécrot que les revenus qui augmentent le plus, c'est-à-dire ceux du capital - et en particulier les bénéfices des grandes sociétés et des gros patrimoines financiers et immobiliers - ne contribuent pas du tout ou si peu à la collectivité. Tant qu'on ne déverrouillera pas le débat sur la fiscalité, on ira vers une régression sociale.

// ENTRETIEN : JOËLLE DELVAUX

(1) La protection sociale sera le thème de la prochaine Semaine sociale du MOC (en avril 2015).

## Un système contributif et solidaire

La sécurité sociale est financée de manière prépondérante par les cotisations sociales. Celles-ci représentent 61% des recettes dans les comptes 2012 (64% dans le régime salarié et 57% dans celui des indépendants). L'autre source de financement provient des subsides de l'État venant des recettes fiscales et des taxes affectées directement à la sécurité sociale.

La solidarité est au cœur de la sécurité sociale et répond à des objectifs d'équité, d'efficacité et de cohésion sociale. Elle se décline de différentes manières.

- **Au sein des générations :** Une solidarité horizontale existe entre les bien-portants et les malades, entre ceux qui ont un emploi et ceux qui n'en ont pas ou l'ont perdu, entre les isolés et ceux qui ont une famille à leur charge.

- **Entre les générations :** Les cotisations des actifs financent les pensions des aînés.

- **Entre les niveaux de revenus (solidarité verticale) :** D'une part, des cotisations sociales patronales et personnelles sont perçues sur les salaires. Chacun contribue donc selon ses moyens et non selon les risques qu'il encourt (1). D'autre part, les revenus de remplacement sont calculés en pourcentage du salaire perdu mais des minima et des maxima sont fixés.

(1) La solidarité verticale est moins grande dans le régime des indépendants, les cotisations sociales étant portées à un taux réduit au-delà d'un premier seuil de revenus et plafonnées à un second seuil.

## Bon à savoir

### // Intervention majorée et transports publics //

Les titulaires et les personnes à leur charge qui bénéficient de l'intervention majorée (BIM) en soins de santé ont droit à des tarifs préférentiels sur les voyages en transports en commun. La procédure est simplifiée pour la SNCB et le TEC :

Les avantages sont les suivants :

- une réduction de 50 % sur les voyages (2<sup>e</sup> classe) avec la SNCB,
- un tarif réduit sur les cartes multi-trajets des bus TEC,
- un tarif réduit sur les abonnements de la Stib pour les moins de 65 ans et la gratuité pour les 65 ans et plus,
- un tarif réduit sur l'abonnement annuel de De Lijn.

À la SNCB et au TEC, pour obtenir ces avantages, il faut être en possession d'une carte de réduction "intervention majorée". Cette carte est délivrée par la SNCB sur la base de l'at-

(1) Le formulaire peut être obtenu dans les gares ou téléchargé sur [www.belgianrail.be/fr](http://www.belgianrail.be/fr)

testation Intervention majorée (IM) spécifique fournie par la mutualité. Bonne nouvelle ! Dorénavant, sauf situations exceptionnelles, il n'est plus utile de prendre contact avec sa mutualité pour obtenir cette attestation. Il suffit de se présenter au guichet d'une gare avec sa carte d'identité électronique, une photo d'identité et le formulaire de demande complété (1). Le guichetier vérifie la demande en se connectant à la Banque Carrefour de la sécurité sociale (possible entre 7h30 et 19h) pour y consulter les données sociales de la personne, gérées par sa

mutualité. La carte-mère de réduction, valable 5 ans, est délivrée gratuitement. Avant l'âge de 65 ans, il faut renouveler chaque année le billet de validation. Au-delà de cet âge, la validation est d'office de 5 ans.

À la Stib et De Lijn, les abonnements peuvent être demandés dans les Bootik (Stib) et Winkels (De Lijn). Actuellement, il faut toujours y présenter l'attestation IM papier, qui est à demander préalablement à la mutualité. Mais la voie électronique sera vraisemblablement utilisée dans un avenir proche.

### // Invalidité : nouvelles conventions bilatérales //

En 2014, trois conventions bilatérales sur la sécurité sociale conclues par la Belgique sont entrées en vigueur : avec le Monténégro le 1<sup>er</sup> juin, avec la Serbie le 1<sup>er</sup> septembre et avec le Brésil le 1<sup>er</sup> décembre.

Les travailleurs en invalidité (en incapacité de travail depuis plus d'un an) qui ont été assurés dans un de ces pays sont concernés par ces conventions. Sous certaines conditions, ils peuvent percevoir des indemnités d'invalidité directement du pays en question.

Si le travailleur est devenu invalide après la date d'entrée en vigueur de la convention bilatérale concernée, sa mutualité effectuera les démarches nécessaires pour que l'organisme de sécurité sociale monténégrin, serbe ou brésilien examine son droit à une indemnité d'invalidité.

Si le travailleur est devenu invalide avant l'entrée en vigueur de la convention bilatérale, il peut contacter sa mutualité pour demander une révision de son dossier d'invalidité. Celle-ci ne sera appliquée que si elle ne lui est pas défavorable.

### // Télé-assistance et menaces de délestage électrique //

Vous ou l'un de vos proches êtes affilié au service de télé-assistance de Vitatel ? Ce qui suit vous intéresse.

> **Si vous êtes raccordé au téléphone avec Internet et/ou télé-distribution via une "box" de votre opérateur,** ce dernier risque de s'arrêter en cas de délestage (pour vérifier si vous êtes potentiellement dans une zone de délestage : 0800/120.33 ou [www.ores.net](http://www.ores.net) ou [www.offon.be](http://www.offon.be)). Le boîtier Vitatel ne sera alors plus connecté à la centrale de télé-assistance. Dans ce cas,

il vous est recommandé de prévenir à l'avance vos proches pour adopter la meilleure solution possible.

> **Si vous avez une ligne téléphonique classique, sans Internet ni télé-distribution,** même en cas de délestage, la batterie du boîtier Vitatel vous assure 48h d'autonomie (à pleine charge). Vous ne devriez donc pas connaître de rupture de service. Après une heure sans électricité, la

centrale Vitatel se met de toute façon en contact avec vous.

Par ailleurs, un délestage n'aura pas d'effet sur la centrale de Vitatel. Une alimentation alternative des équipements est prévue. La centrale reste donc opérationnelle quoi qu'il arrive.

>>> Plus d'infos : contactez Vitatel via votre bouton d'appel ou au 078/15.12.12.

## Attention, tentative de fraude

Des membres de la Mutualité chrétienne ont été victimes d'une possible tentative de fraude. Invariablement, "Caroline" les a contactés par téléphone pour les inviter à venir régler le montant de leur cotisation soi-disant impayée, à Bruxelles, sous peine de ne plus percevoir de remboursements. Un second appel leur parviendrait ensuite leur proposant, pour plus de facilité, de verser leur cotisation directement sur un compte bancaire. La Mutualité chrétienne n'est pas à l'origine de ces appels et recommande la plus grande prudence à ses membres.

En cas de doute, prenez contact avec votre mutualité ou appelez notre centre d'appel au 0800 10 9 8 7.

## en bref

### > Cartes de vœux solidaires

Comme chaque année, en cette période de fêtes, Solidarité Mondiale, l'ONG du Mouvement ouvrier chrétien, propose des cartes de vœux originales aux couleurs de la solidarité. Pour chaque carte commandée, 70 centimes sont reversés aux organisations partenaires de Solidarité Mondiale. Un soutien financier direct pour des projets de développement dans le Sud. Des cartes numériques sont également disponibles pour les organisations qui désirent envoyer leurs vœux de manière électronique.

Infos : set de 5 cartes pour 5 EUR • 02/246.38.81 • solidarite.mondiale@solmond.be • www.solmond.be

### > Exemption de cadeaux

Pied de nez à la société de consommation et assurance de recevoir un cadeau original, l'ASBL Empreintes propose un certificat d'exemption de cadeau. Le principe : commander un bon à transmettre à ses proches pour leur suggérer de vous offrir autre chose qu'un cadeau "matériel". L'idée est de faire la part belle au plaisir d'être ensemble, en optant pour une balade en forêt, pour un repas partagé, pour une soirée jeux... En somme, moins de biens, plus de liens. Les certificats d'exemption peuvent être téléchargés ou commandés en version papier.

Infos : www.empreintesasbl.be • 081/39.06.60

### > L'épargne, pour tous ?

Le réseau Financité vient de publier *L'épargne pour tous est-elle possible*. Co-écrit par 15 contributeurs (économistes, chercheurs et acteurs de terrain), cet ouvrage se divise en trois parties : le portrait de l'épargnant belge, les raisons d'épargner et les comportements liés à l'épargne, les différents dispositifs d'incitation à l'épargne.

Infos : *L'épargne pour tous est-elle possible* • Réseau Financité • 2014 • 15 EUR • www.financite.be

### > Achetez du caviar en toute légalité

Consommer du caviar sans nuire à la biodiversité ? C'est possible, à certaines conditions ! La plupart des espèces d'esturgeons sauvages sont actuellement menacées, voire même en danger critique. Le seul caviar autorisé provient lui d'aquacultures. Comment, lors de l'achat, être sûr de l'origine de l'aliment ? À l'approche des fêtes de fin d'année, le SPF Santé publique a publié à cet effet un dépliant qui reprend conseils et recommandations pour se régaler en toute légalité.

Infos : 02/524.74.06 • www.sante.belgique.be

## ÉCHOS

### La vitamine D est-elle à la mode ?

De nombreuses informations circulent à propos de la vitamine D. On lit que des niveaux trop bas de vitamine D dans le sang seraient associés à divers troubles de santé. Qu'en penser ?

Notre corps a besoin de vitamines pour fonctionner. Certaines sont produites par notre organisme, d'autres doivent être trouvées dans nos aliments. La vitamine D a une double origine. D'une part, elle est synthétisée dans les couches profondes de la peau sous l'effet de la lumière du soleil. D'autre part, elle est présente dans des aliments, comme les poissons gras et les jaunes d'œufs.

Des liens sont parfois évoqués entre un bas niveau de vitamine D et une tendance aux chutes chez les personnes âgées, un risque accru de cancer du côlon, de maladies cardiovasculaires, de diabète, de démence... Pourtant, on n'a jamais démontré un lien de causalité entre ces maladies et une carence en vitamine D. Pour de nombreux scientifiques, il est probable qu'une faible concentration de vitamine D dans le sang

soit plutôt une conséquence de ces maladies et non leur cause. Une étude publiée récemment dans la revue médicale *The Lancet* soutient ce point de vue.

La vitamine D joue certainement un rôle important dans la calcification de notre squelette et la prévention de l'ostéoporose. Peut-être a-t-elle d'autres propriétés utiles, mais les données scientifiques actuelles ne permettent pas de conclure et des recherches complémentaires sont nécessaires. Dans l'état actuel des connaissances, on considère que l'apport alimentaire et une exposition de quelques minutes par jour à la lumière extérieure (même si le soleil est voilé) suffisent à couvrir les besoins en vitamine D de la plupart des adultes. Par contre, des suppléments de vitamine D sont indiqués pour les enfants, les adolescents et de nombreuses personnes âgées.



© Ph. Tiphain BELPRESS

Ces suppléments sont aussi utiles dans des cas particuliers : personnes ne sortant pas de chez elles en journée (et ne s'exposant donc pas à la lumière), personnes portant des vêtements (voile notamment) couvrant l'ensemble de la peau, femmes enceintes ou allaitantes, etc. Il est

certainement déconseillé de consommer de la vitamine D de sa propre initiative : un avis de son médecin généraliste ou de son pharmacien est important, car cette vitamine est toxique lorsqu'on en absorbe des doses excessives.

//WWW.MONGENERALISTE.BE

### Alimentation Des produits mieux étiquetés

La présence d'huile de palme doit dorénavant figurer explicitement sur les étiquettes alimentaires. Dans les restaurants et cantines, la présence d'allergènes doit être affichée clairement. Ce sont deux des mesures phares de la nouvelle réglementation européenne entrée en vigueur il y a quelques jours.



© Ph. Clément BELPRESS

Depuis le 13 décembre dernier, les restaurateurs, mais aussi les tenanciers de snacks et de cantines scolaires ou d'entreprises, sont tenus d'informer par écrit leurs clients sur la présence éventuelle de produits allergisants dans leurs plats. Ils peuvent ne les avertir qu'oralement s'ils respectent plusieurs conditions. Parmi celles-ci : faire la preuve qu'ils ont formé leur personnel aux risques liés aux allergies et aux intolérances alimentaires.

Si elle est assortie des contrôles nécessaires, cette disposition est une avancée sensible pour une large partie de la population, allergique ou intolérante aux 14 catégories de produits concernés : céréales, poissons, crustacés, œufs, arachides, mollusques, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, lupin, soja, lait et sulfites.

Ces nouvelles règles concernent également la grande distribution dans ses activités de vente de produits non préemballés ou emballés directement sur les lieux de vente. Elles font partie d'un ensemble, négocié à

avec les industriels pendant trois ans au Parlement européen, qui prévoit aussi d'autres obligations : mentionner la graisse végétale exacte utilisée dans ces produits (de palme, colza, tournesol, etc.) ; mentionner les ingrédients avec des caractères d'une taille minimale, censés être plus lisibles ; et faire figurer la date de première congélation pour les viandes, poissons et préparations.

Au Parlement, une partie des députés avait réclamé que figure également, sur l'étiquette, l'origine géographique de l'ingrédient principal et/ou de la viande des plats préparés. En vain. En revanche, dès le 1<sup>er</sup> avril 2015, il sera obligatoire de mentionner les pays d'élevage et d'abattage pour le bœuf, la vache, le porc, le poulet et la chèvre. Ce n'est, enfin, que le 1<sup>er</sup> décembre 2016, que les déclarations nutritionnelles (valeurs énergétiques, valeurs en lipides, glucides, etc.) seront harmonisées sur tous les produits préemballés de l'Union européenne.

//PHL

### Réfugiés syriens "sauvés" in extremis

Début décembre, le Programme alimentaire mondial suspendait temporairement l'aide alimentaire procurée à 1,7 millions de réfugiés syriens. Suite à un appel aux dons, le programme est à nouveau sur les rails. Une aide en sursis ?

En Jordanie, en Turquie, au Liban, en Irak et en Égypte, les syriens déplacés peuvent acheter de la nourriture grâce aux bons fournis par le Programme alimentaire mondial (PAM). Début décembre, grosse frayeur : les réserves sont à sec, plus un kopek. L'agence spécialisée des Nations unies alertait l'opinion publique : "Pour des réfugiés qui doivent déjà lutter pour survivre à un dur hiver, les conséquences de l'arrêt de l'assistance seront dévastatrices." De surcroît, la suspension de l'aide alimentaire aurait pu mettre en péril la sécurité des réfugiés, en provoquant des tensions dans les pays d'accueil.

#### Question de survie

Dans l'urgence, une campagne de récolte de fonds était organisée par le PAM, espérant atteindre 63 millions de dollars. "Pour vous, c'est un dollar. Pour eux, c'est une question de survie", se déclinait sur les réseaux sociaux. Appel entendu par 14.000 individus et donateurs du secteur privé venant de 158 pays. Des gouvernements ont aussi mis la main au portefeuille, dont les États-Unis, le Canada et la Syrie en tête. "Nous n'avions jamais vu une telle vague de soutien

dans un laps de temps si court", a déclaré Ertharin Cousin, directrice du PAM, se réjouissant de voir la récolte de fonds atteindre 80 millions de dollars. Le "surplus" récolté permettra d'entamer sereinement le mois de janvier.

#### Plusieurs fronts

Jamais le PAM n'aura été autant en difficulté financière qu'en ce mois de décembre. Ce qui l'explique ? Les cinq crises majeures sur la scène internationale (Syrie, Irak, Centrafrique, Sud-Soudan et Ebola), l'aide à d'autres secteurs dont les cantines scolaires et la prévention dans les zones à risque, la dépendance de l'organe aux dons des gouvernements, eux-mêmes subissant encore les répercussions de la crise financière. Pour ne rien arranger, le conflit syrien s'enlise depuis trois ans et l'argent devient difficilement mobilisable.

Le programme lancera bientôt un nouvel appel aux dons pour récolter les montants nécessaires à la poursuite des opérations durant les trois prochains mois. Jusqu'à la prochaine crise ?

//MaC



© Reuters

## Allergies

# Acariens : si petits, mais si inconfortants

Minuscules êtres à huit pattes, les acariens n'adorent rien tant que se blottir dans nos lits, fauteuils, tapis et autres doudous. Chez certaines personnes, ils peuvent créer des allergies bien embarrassantes, s'ils ne sont pas délogés manu militari. Pour en venir à bout, il existe dorénavant des outils bien plus efficaces qu'autrefois.

Si invisibles soient-ils, les acariens ont mauvaise réputation. S'ils ne piquent ni ne mordent, ils ont la fâcheuse habitude de se rapprocher de l'homme et d'adorer sa proximité, particulièrement les literies. C'est là, dans cet environnement douillet fait de chaleur et d'humidité (nous perdons en moyenne un demi-litre d'eau par nuit via la respiration et la transpiration), qu'ils se reproduisent à foison et qu'ils abandonnent leurs excréments et leurs exuvies (les débris de mue). Fines et légères, ces particules pénètrent dans les poumons et peuvent provoquer des réactions allergiques à divers degrés chez les personnes dites "hypersensibles".

Dans un pays comme la Belgique, celles-ci se comptent par centaines de milliers. Ce nombre ne cesse d'augmenter du fait que nos logis sont de mieux en mieux isolés et que nous avons tendance à oublier les réflexes de base que devraient être la ventilation et l'aération quotidiennes. Ces gestes sont d'autant plus indispensables que nous avons adopté, ces dernières décennies, des comportements hygiéniques (douches ou bains réguliers) favorisant le taux d'humidité dans l'habitat. D'autres formes de confort ont également pour effet d'attirer les acariens, ceux-ci adorant les fauteuils et les moquettes, particulièrement ceux où ils peuvent se régaler de nos déchets de nourriture. Contrairement à ce que l'on pense souvent, les acariens ne se réfugient pas dans les tentures (ils détestent la lumière) mais il suffit de s'asseoir dans un divan ou de remuer la poussière d'une pièce pour propulser leurs particules allergisantes jusque dans ce genre de tissus, où elles déploient alors leur potentiel de nuisance.

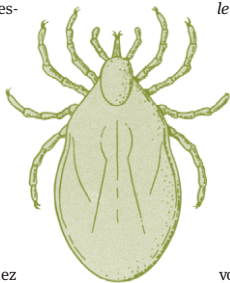
Les symptômes d'une allergie aux acariens sont de ceux qui empoisonnent le quotidien. Typiquement: le nez qui coule, les yeux qui piquent ou qui brûlent. Ces manifestations peuvent entamer la qualité du sommeil, diminuer les capacités de concentration et, particulièrement chez les enfants, troubler les apprentissages. Toutefois, outre certains symptômes dermatologiques (eczéma), l'évolution la plus préoccupante reste l'asthme, caractérisé par l'obstruction et l'in-

flammation des voies respiratoires. Dans les pays industrialisés comme le nôtre, les acariens sont responsables d'environ 75% des allergies respiratoires : une paille !

Vouloir s'en débarrasser complètement est vain. L'ennemi est trop nombreux, trop petit, trop incrusté à nos habitudes. Il est heureusement possible de maintenir sa présence en-dessous du seuil déclencheur d'allergies et, ainsi, de faire disparaître l'ensemble des signes cliniques inconfortants. Fastidieuse, cette lutte anti-acariens a longtemps souffert d'effets indirects fâcheux (comme le recours à des pesticides), mais de nouveaux outils sont apparus récemment. De quoi soulager sensiblement le quotidien des personnes allergiques.

10 à 15% de la population mondiale souffrirait d'une allergie aux acariens

• La **désensibilisation** est un traitement médical qui consiste à administrer, sous contrôle médical, des doses progressivement croissantes d'allergènes. L'allergologue pousse ainsi l'organisme à augmenter son seuil de tolérance aux acariens. Ce traitement de 400 à 500 euros s'étale sur trois ans mais ses premiers effets se font sentir assez tôt. Il consiste essentiellement à prendre des gouttes par voie orale. *"À part une efficacité un peu moindre chez les patients de plus de cinquante ans, la désensibilisation donne généralement d'excellents résultats, commente le docteur Monique Fontaine, pneumo-allergologue. Elle permet également de réduire le risque de développer de l'asthme ou de nouvelles allergies. Personnellement, je la pratique toutefois assez peu en raison de son coût pour le patient, et parce que l'éviction des acariens donne de très bons résultats, à condition d'être bien expliquée aux patients".*



• L'**éviction** consiste à mettre en place un maximum de conditions préventives défavorables aux petits arthropodes et ensuite, d'une façon curative, à nettoyer leurs débris et déjections. Aérer régulièrement les logis reste une attitude de base. Toutefois, dans nos climats tempérés (particulièrement en automne), l'aération est vaine si l'humidité relative de l'air extérieur est supérieure à 40 à 50%. En outre, viser l'assèchement maximum de l'air intérieur présente pas



Les acariens détestent la lumière.

mal d'inconvénients (particulièrement pour les asthmatiques), par exemple le dessèchement et la fragilisation des muqueuses respiratoires. Pour nettoyer les débris d'acariens, il est indispensable d'avoir recours à un **aspirateur** muni d'un filtre spécial anti-acariens (HEPA). Sans ce dispositif, les particules allergènes s'échappent du sac dans l'air ambiant. Capables de s'accrocher à tous les supports via des minuscules ventouses, les acariens vivants, eux, résistent très bien au souffle d'un aspirateur. Seuls des aspirateurs industriels très puissants (et très coûteux) parviennent à les déloger.

• Les **housses spéciales anti-acariens** pour matelas et oreillers sont d'excellents outils permettant d'éviter le contact entre l'allergène et la personne qui est au repos. *"À la condition d'être achetés dans un commerce spécialisé et non à bas prix en grande surface", prévient toutefois le Dr Monique Fontaine. L'inconvénient est le prix: "environ 100 euros pour une housse fiable, qui peut tenir quinze années". Les housses doivent être lavées à 60 degrés au moins trois fois par an. Autre avantage de ce type de matériel : il remplace avantageusement les produits anti-acariens de type pesticides qui, au mieux, peuvent entraîner des effets secondaires, au pire, s'avèrent toxiques, particulièrement pour les enfants.*

L'efficacité du kit textile technique/spray à phéromones est confirmée par de nombreux médecins allergologues

• Le recours aux **phéromones** est la voie la plus récente. Le principe, très efficace, consiste à attirer l'animal à un endroit voulu et, ensuite, à s'en débarrasser. Le moyen choisi est d'imiter une phéromone naturelle (une substance produite par l'animal lui-même dans ses activités de regroupement) et de la vaporiser sur un textile spécifique. Piégé dans celui-ci (mais non tué, donc pas de pesticide !), l'animal est alors évacué via une lessive traditionnelle à 60 degrés. Ce kit, nommé "Acar'up"®, a été mis au point au terme d'une recherche universitaire belge portant sur les mœurs de l'animal (lire encart ci-dessous). Ses concepteurs insistent sur l'origine naturelle des molécules végétales utilisées, inoffensives. Inconvénients : l'observation d'une certaine discipline dans l'utilisation du kit et l'inexistence de housses pour deux personnes. Avantages : une efficacité démontrée scientifiquement et, après dix-huit mois de commercialisation, la reconnaissance par les professionnels (pédiatres, allergologues...). Selon la revue scientifique "Allergy & therapy", les symptômes disparaissent après deux semaines chez les enfants de moins de seize ans, à raison de 47 à 70% selon le symptôme pris en considération.

// PHILIPPE LAMOTTE

## Les huit gestes qui limitent la casse

Selon Bruxelles-Environnement, il est possible d'évincer 60% des acariens des pièces de sommeil en respectant les huit principes suivants:

- aérer la pièce au moins dix minutes par jour (si le temps est sec) ;
- maintenir le taux d'humidité intérieure à moins de 40 à 50% ;
- maintenir la température sous la barre des 18 degrés ;
- garder le lit ouvert et exposé à la lumière ;
- laver les draps chaque semaine à 60 degrés ;
- laver housses, couettes et oreillers trois fois par an à 60 degrés ;
- éviter les peluches ou, en tout cas, ne pas les placer dans le lit ;
- ranger tous les vêtements dans une armoire.

Pour aller plus loin, il est conseillé d'avoir recours, en complément à ces mesures, à du matériel spécifique. Certes plus coûteux, mais susceptible de réduire les acariens à 95% dès la deuxième semaine (lire article ci-dessus).

## Piéger plutôt qu'intoxiquer

Si "empoisonnants" soient-ils pour la vie quotidienne de millions de personnes, les acariens sont restés peu connus pendant très longtemps.

*"Durant près de quarante ans, on s'est surtout concentré sur la prescription d'anti-histaminiques (NDLR: médicaments contre les effets des réactions allergiques) et l'utilisation de produits anti-acariens, au détriment de l'étude de l'animal lui-même, explique Anne Catherine Mailloux, docteure en biologie. Inévitablement, des résistances sont apparues".* Spécialisée dans l'étude des insectes "sociaux" (fourmis, abeilles, etc.), la biologiste s'est plongée, grâce à un budget de la Région bruxelloise, dans l'observation des acariens et la mise au point d'un produit non toxique susceptible d'imiter les phéromones intervenant dans leurs déplacements. *"En journée, les acariens se réfugient dans les profondeurs des matelas, formant des agrégats qui conservent l'humidité. Mais la nuit, ils se lancent dans des migrations vers les sources d'humidité et de chaleur que constituent nos corps au repos. En chemin, ils se guident grâce à des phéromones spécifiques".* Toute l'astuce consiste à avoir découvert la composition chimique de ces phéromones et, ensuite, à avoir réussi à en imiter trois d'entre elles dans une solution qui n'est ni toxique, ni volatile, ni désagréable pour l'utilisateur. Aujourd'hui, le résultat est bien là, mis au point par une spin-off conjointe de l'UCL et l'ULB et commercialisée en pharmacie et en bandagierie.

>> Acar'up est en vente dans les magasins Qualias, partenaires de la MC, au prix de 47,60 euros (10% de remise pour les membres MC) pour le drap et un flacon de 100 ml. Adresses des magasins sur [www.qualias.be](http://www.qualias.be) ou au 0800 10 9 8 7.

Nouvelle

## La bûche



**C'est un vingt-quatre décembre pluvieux.** Les températures sont douces, au grand dam des Marcelins, qui ont comptabilisé huit Noël sans neige durant ces dix dernières années. Heureusement, il y a toujours les loupiotes sur les façades pour donner à la ville un air de fête. Et encore...

À cause de cette foutue crainte de *black out*, Saint-Marcel a plutôt un air de lendemain de noces. Qu'à cela ne tienne, Jean-Pierre ne s'avoue pas vaincu pour si peu. Certes, il est seul, et ça non plus, ça ne fait pas partie de la magie de Noël, mais il a acheté du foie gras, des huîtres, une bûche au caramel avec un cœur fondant et une bonne bouteille de vin.

Il est en train de glisser sa bûche dans le frigo quand la sonnette retentit dans le couloir. Le docteur Tirlemont attend sur le pas de la porte, un chapeau sur la tête, une mallette dans la main, un sourire avenant sur le visage. Aussi immuable qu'un santon de Provence, ce toubib, pense Jean-Pierre, et il le fait entrer dans son salon.

–Je vous serre un petit remontant, docteur ? demande-t-il.  
–Jamais pendant le service, merci.

–Vous êtes sûr ?  
Ce n'est pas tous les jours Noël, insiste le vieil homme.

–Un café sera parfait, répond le docteur.

Il sourit poliment mais ses deux lèvres restent serrées. C'est un sourire professionnel, pas une invitation à discuter. Jean-Pierre amène deux tasses fumantes, qu'il dépose sur la table du salon.

–Je viens vous souhaiter un joyeux Noël, dit alors le docteur.

–Ah, c'est gentil ça..., répond Jean-Pierre, un peu surpris.

En face de lui, le docteur semble hésiter quelques secondes, la bouche entrouverte, puis il poursuit :  
–... je voulais aussi m'assurer que vous alliez bien.

–Oh..., s'étonne le vieil homme. Eh bien... oui, ça va bien. Merci.

Le médecin boit une gorgée de café, puis il pose sa tasse et continue :

–Je vais passer la Noël chez mes beaux-parents, à Berfine-les-vals, et je ne pourrai pas revenir jusqu'ici facilement...

Et au moment où il prononce ces mots, il se voit seul face à ses toasts au foie gras. Puis toujours aussi seul face à ses huîtres, à son vin, à sa bûche. Et il se sent un peu faible.

–J'ai toujours ces douleurs dans le dos, vous savez, ajoute-t-il à mi-voix. Le docteur hoche la tête d'un air entendu.

–Avec la colonne que vous avez, c'est normal, malheureusement.

Sa voix est douce et distante comme un pot de miel dans un magazine.

–En tout cas, si vos douleurs revenaient de manière plus aiguë, comme l'année passée, n'hésitez pas à prendre un anti-douleur. Elles devraient se calmer.

Le docteur reste encore cinq petites minutes, puis il part. Et Jean-Pierre reste seul face aux deux tasses de café à moitié vides. Il y verse deux gouttes de cognac et les boit en regardant distraitement la télévision.

Quand l'horloge affiche dix-huit heures, il décide de commencer ses préparatifs pour le repas de Noël. Il sort sa nappe blanche, celle que Chantal et lui ont reçue pour leurs noces d'argent, et qui sent le vieux placard, malgré le petit sachet de lavande qu'il a glissé entre ses plis. Il l'étend sur la table, y pose une assiette, des couverts, allume quelques bougies. Ça fait un peu vide, alors il augmente le volume de la télévision. La voix enjouée de la présentatrice emplit la pièce, rappelant aux téléspectateurs que pour éviter que le chocolat accroche au fond de la casserole, il faut le faire fondre au bain-marie. Jean-Pierre regagne son canapé et termine son journal tandis que la présentatrice étale le chocolat en un nappage impeccable. Puis il zappe d'une chaîne à l'autre en laissant venir dix-neuf heures. C'est une heure correcte pour commencer le repas, à condition d'espacer les plats et de manger lentement. Au fil des ans, il est devenu expert dans cet art. Il faut dire que lors de sa première année de veuvage, il s'est retrouvé repu à dix-neuf heures quarante-cinq,

## À propos de l'auteure et de l'illustratrice

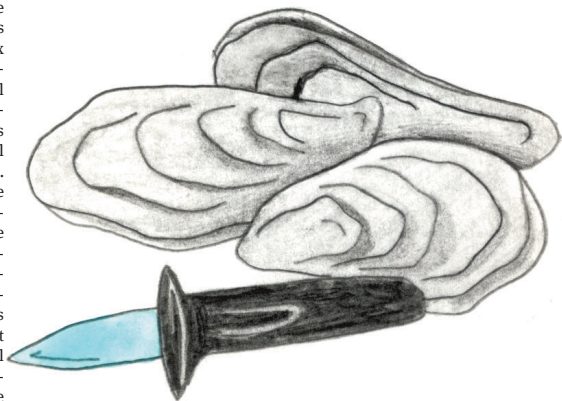
## Anaëlle Hermans

Enseignante de français langue étrangère et auteure, elle pêche ses histoires autour d'elle, se laissant inspirer par une rencontre, une discussion, ou un voyage. Elle a publié *Bananes sauce gombos*, aux éditions l'Harmattan, en 2013, un roman qui emmène le lecteur sur les traces de Marzouk, entre l'Afrique de l'Ouest et Bruxelles.

Elle a également publié deux bandes dessinées avec sa sœur Delphine, aux éditions Warum.

## Delphine Hermans

Dans leur première BD, *Les amandes vertes*, Delphine et Anaëlle proposent un témoignage très personnel sur la vie quotidienne en Palestine. Ce livre a reçu le prix Médécins sans frontières 2011, au festival du carnet de voyage de Clermont-Ferrand. Dans leur deuxième BD (parue en octobre 2014), *Avant d'oublier*, elles retracent l'histoire de quatre personnes âgées aux destins assez extraordinaires. Le livre nous emmène sur les traces d'une femme de colon au Congo belge, d'une résistante durant la seconde guerre mondiale, d'un mineur italien, d'une artiste bohème. Il s'agit à la fois d'un travail de mémoire et d'une réflexion sur l'intergénérationnel.



seul face au ronron du lave-vaisselle, dans une maison triste comme les pierres. Un des pires moments de sa vie.

Jean-Pierre ouvre le foie gras et prépare quelques toasts. Puis il va s'asseoir dans la salle à manger.

À vingt heures environ, il saisit sa première huître, son couteau et il observe la coquille, à la recherche du meilleur angle d'attaque. Il glisse la lame dans un petit interstice et s'en sert comme levier. Il adore ce geste. Ce savant dosage de délicatesse et de fermeté. Mais rien ne se passe comme prévu. Le couteau dérape et va inciser le gras de sa main. Le sang jaillit, coule le long de son poignet, puis sur la nappe blanche, où les gouttes forment de grosses taches rouges aux contours mouchetés. Le tout dure à peine quelques secondes et Jean-Pierre reste hébété, avec une sensation de chaleur qui fourmille dans sa main. Il se lève, empoigne un essuie de vaisselle qu'il noue autour de la plaie, puis, debout dans sa cuisine, il réfléchit. Les pharmacies sont fermées. Son médecin est loin. Il ne lui reste qu'à aller aux urgences.

\*\*\*\*\*

Dans le bus 4, il y a quelques passagers endimanchés, avec des grands paquets dans les mains, et Magalie, qui porte un jeans et un petit sac noir. Elle sort du bus devant l'hôpital, laissant les réveillonneurs, leurs paquets, et leurs bavardages poursuivre leur route derrière elle. Puis elle se rend dans le bureau des infirmières, où elle croise Luc.  
–C'est pas vrai. T'es encore de garde ? S'étonne celui-ci.

–Eh oui, répond-elle en souriant.

–Un soir de Noël, c'est pas drôle. Devant l'air désolé de son collègue, Magalie s'empresse d'ajouter :

–J'en aurai moins après.  
–Bon, si ça ne te gêne pas..., lâche Luc. Alors ce soir, rien de très spécial. Il y a une dame qui est arrivée avec des douleurs d'estomac. Je pense qu'elle avait surtout froid et besoin de parler. Elle se repose... Il y a aussi une jeune fille qui se remet d'une grosse chute. Sa mère viendra la chercher d'un moment à l'autre.

–Parfait.  
–Mais dois filer. Ma famille m'attend. Ça va aller ?

Magalie se dirige vers la salle d'urgences d'un pas tranquille. La garde de Noël, elle la fait depuis quatre ans, c'est de la routine. Bien sûr, elle ne dit à personne que depuis tout ce temps, elle se porte volontaire. Elle n'a pas envie de passer pour une dépressive ou une asociale.

Magalie aime sa famille. Comme elle aime Saint-Marcel ou les quatre saisons : cela fait partie de sa vie, depuis toujours. Mais elle préfère voir tout ce petit monde en dehors du tralala de Noël. L'odeur de sapin et de gibier rôti, le crépitements des bûches dans la cheminée, le CD de chants lyriques que son père ressort chaque année avec le même commentaire – pour une fois qu'on peut l'écouter –, cette obligation d'être heureux, de manger en quantité, d'arroser le tout d'alcool, de parler de ce qu'on "devient", d'ouvrir son cadeau devant des dizaines d'yeux... tout cela la crispe terriblement.

Elle pénètre dans la salle d'urgences, s'assure que les patientes n'ont besoin de rien, puis fait un peu de ran-

&gt;&gt;&gt;&gt;



© Delphine Hermans



© Delphine Hermans

&gt;&gt;&gt;&gt;

gement. À dix-neuf heures trente, un couple arrive avec un bébé fiévreux dans les bras. Le médecin les tranquillise et ils repartent chez eux. Magalie continue son rangement, jusqu'à ce que, vers vingt heures quinze, un homme plutôt âgé arrive avec un chiffon autour de la main. Elle l'assied sur un lit, dénoue le tissus et découvre une longue plaie dont s'échappe un filet de sang.

-Pas joli, tout ça, dit-elle. Laissez-moi deviner... une hûtre ?  
-On ne peut rien vous cacher, lâche l'homme dans un souffle.  
-C'est que vous n'êtes pas le premier. Vous avez mal ?

-Un peu, oui.  
-Vous êtes venu seul ?  
-Eh oui, le chauffeur de taxi m'a laissé dès que je lui ai donné son argent.

Jean-Pierre sourit et deux fossettes viennent creuser son visage ridé.

-Je ne peux pas lui en vouloir, notez...

L'infirmière lui rend son sourire. Elle lave la plaie, tandis qu'il dissimule fièrement sa douleur en faisant des commentaires sur la météo, les urgences, les chauffeurs de taxi.

-Et voilà, dit finalement Magalie, il n'y a plus qu'à attendre. Le docteur va vous recoudre ça.

-Ce n'est pas trop grave ? demande Jean-Pierre.

-Non. Vous avez juste entaillé la chair, le rassure-t-elle.

-Je me sens encore nauséux.

-Reposez-vous, ça devrait passer...

\*\*\*\*\*

-Je pense que je dois vomir, lâche Vanessa dans un souffle.

L'infirmier lui tend un sac plastique. Elle crache une bile jaunâtre, aussi sinistre que l'intérieur de l'ambulance, qui attend maintenant à un feu rouge. Arrêter tous ses médicaments la veille de la Noël, ce n'était pas la meilleure idée qui soit. En prendre la triple dose à cause du malaise qui s'en était suivi, c'était carrément stupide. Vanessa a mal jusqu'au fond de ses tripes. La nausée la submerge. Elle se sent vide et lourde en même temps, comme si on l'avait remplie d'un plâtras bon marché.

-Excusez-moi, mais... vous avez encore un sac ? demande-t-elle à l'infirmier.

Celui-ci lui en tend un, auquel elle se cramponne durant toute la suite du trajet. Un bout de bois dans un océan en furie. Ça l'empêche de sombrer, pas de tanguer. Elle arrive aux urgences épuisée. L'infirmière lui adresse un sourire doux comme un loukoum à la pistache et elle a envie de se blottir dans ses bras. On la couche sur le lit, puis on tire un rideau et elle se retrouve dans une petite alvéole cotonneuse. Elle est prise d'un nouveau haut le cœur, alors elle serre le sac plastique dans son poing, attend que ça passe. Il y a toute une série de bruits inconnus autour d'elle. Des bips, des froissements, des pas, une voix au loin.

-Ça va, mademoiselle ?



dire, une idée pour relancer la conversation, mais le plâtras a gagné sa tête.

-Vous êtes terrible, soupire la voix de loukoum.

L'infirmière apparaît au bord du lit :

-Mille excuses, mademoiselle, on va vous laisser vous reposer.

Le rideau se referme et le silence recouvre l'alvéole. Vanessa ferme les yeux, tente de s'assoupir, mais dans le noir, la nausée se fait plus forte, alors elle rouvre les paupières, se remet à attendre. Puis elle se penche, attrape le rideau, et tire.

-Et vous ?

-Oh, moi, ça va. Un peu faible encore...

Il soupire puis il ajoute :

-J'ai eu de la chance.

-Monsieur, laissez la demoiselle tranquille, s'il vous plaît, dit une voix de loukoum, à quelques mètres de là.

L'infirmière vient refermer le rideau, et Vanessa se retrouve à nouveau dans son alvéole blanche. Alors elle attend, sans trop savoir quoi. Elle n'a pas envie de rester seule, mais c'est visiblement ce qu'on juge bon pour elle. La nausée est plus diffuse maintenant. Pourtant, elle sait qu'elle ne trouvera pas le sommeil. Après quelques minutes, elle entend un petit crissement. La tête du vieux apparaît de l'autre côté du rideau.

-Excusez-moi, mademoiselle, je ne voulais pas vous importuner.

-Ne vous inquiétez pas, répond-elle dans un souffle.

Il se redresse sur son lit, sans la quitter des yeux, et poursuit :

-En tout cas, je vous souhaite un prompt rétablissement...

Vanessa cherche quelque chose à

confiture -, le vieil homme change de tête.

-C'est tout ce que vous avez ?

-Eh oui.

-C'est pas si mal, vous savez, assure la femme, à quelques mètres de là.

-Vous le prenez ou je le ramène ?

-Laissez-le là.

Magalie se dirige vers le bureau des infirmières. Sidonie doit être arrivée et il est temps de prendre une petite pause. Le vieux la hèle alors qu'elle n'a pas encore atteint le couloir.

-Et pourquoi n'iriez-vous pas chercher des bulles ? C'est moi qui offre. Ce serait dommage de passer minuit avec un sac en plastique et une tartine.

Magalie se demande si elle doit rire ou s'emporter. Le léger sourire de Jean-Pierre est indéchiffrable. À ce moment-là, un bruit retentit dans le couloir. Des roulettes sur le carrelage, des voix graves, un coup sourd sur une porte. Deux infirmiers arrivent avec une civière. Dessus, un jeune homme bouge doucement, la bouche ouverte, les yeux fermés.

-Et voilà, un petit coma éthylique pour la demoiselle, lâche l'ambulancier en transférant le corps du jeune homme sur un lit.

Celui-ci ouvre les yeux et se met à balbutier. Des mots qu'il mâchouille et que personne n'essaye de comprendre. L'infirmière tire le rideau et disparaît.

Après quelques minutes, elle émerge.

-Vous voyez pourquoi on ne vous sert pas d'alcool dans l'hôpital ? C'est une vraie saloperie.

-J'ai un peu faim, dit soudain Vanessa, à mi-voix.

-Voilà une bonne nouvelle, s'exclame Magalie.

Elle quitte la pièce d'un pas léger.

-Ah, si je pouvais aller chercher mon feu gras et ma bûche au caramel, soupire Jean-Pierre, on se régalerait...

-Vous avez déjà goûté cette petite merveille de la Baguette dorée ?

-Au risque de vous choquer, je rafole de la bûche vanille-chocolat du Aldi, murmure Vanessa.

Le vieil homme est pris d'un petit rire, puis il lâche :

-Il faut reconnaître qu'elle est excellente.

-Bien d'accord, dit la voix de la femme, en face.

\*\*\*\*\*

Les cloches sonnent au loin. De longues volées toniques, qui s'élancent dans les airs, résonnent à des kilomètres à la ronde. C'est Noël, c'est Noël, hurlent-elles. De retour dans sa salle à manger, Jean-Pierre roule la nappe en boule, il la dépose sur le canapé et sort deux assiettes qu'il dispose directement sur la table en bois.

-Je peux couper la bûche ? demande Vanessa.

-C'est peut-être plus prudent...

La jeune fille tranche net dans le cœur, qui se met à couler doucement. À cette vue, une légère nausée s'empare d'elle. Elle respire profondément. En face d'elle, Jean-Pierre sourit. En se forçant un peu, elle pourra faire honneur à l'invitation...

// ANAËLE HERMANS  
ILLUSTRATIONS DE DELPHINE HERMANS







## Enseignement

## Apprendre pour transformer le monde

L'enthousiasme rayonne dans l'auditoire, ce samedi. La soif de comprendre, d'échanger est palpable. Tout comme la solidarité qu'entretiennent ces étudiants un peu plus âgés que ceux qu'on aperçoit d'habitude en de tels lieux. Tous sont réunis pour saluer les quarante ans de la Fopes, une faculté ouverte, au dynamisme contagieux.

Entre eux, ils s'appellent "fopésiens". Ce qui les caractérise : avoir entamé un master en politique économique et sociale, alors qu'ils étaient déjà engagés dans la vie professionnelle pour la plupart. Certains sont porteurs d'un baccalauréat, d'autres pas. La valorisation des acquis de l'expérience leur permet à eux aussi d'entamer un master universitaire étalé sur trois ans et qui se terminera par l'apothéose du mémoire. Le tout suivant un horaire décalé : une soirée par semaine et le samedi en journée ou le jeudi (selon les groupes choisis). Pour ces adultes qui reprennent des études, l'investissement en temps est de taille. Mais le jeu en vaut la chandelle, de toute évidence.

## Ancrés dans l'actualité économique et sociale

Économie, sociologie, sciences politiques, philosophie, psychologie sociale... l'interdisciplinarité est mobilisée, afin de conduire les étudiants à renforcer leurs capacités d'analyse et d'action sur la société. Devenir ou continuer à être des changeurs de monde, voilà en quelque sorte la perspective dans laquelle ils s'inscrivent. Progressivement, ils seront amenés à affiner leurs analyses pour agir sur les transformations sociales



auxquelles ils ont à faire face. "Relier et articuler les questions posées par les étudiants et les apports des recherches universitaires sur les transformations des politiques économiques et sociales est un défi permanent", explique le directeur de la Fopes, Pierre Reman. En effet, "la société s'est fortement transformée durant les quarante dernières années. De nouvelles idées sont apparues, de nouveaux courants de pensées se sont manifestés, de nouveaux acteurs ont émergé, et, pour reprendre une expression du sociologue Robert Castel, on assiste à des métamorphoses de la question sociale." Avec ses étudiants, la Fopes s'inscrit

volontairement dans cette actualité sociale.

## Savoirs et expériences

Dès son origine, en 1974, la Fopes allie deux forces : la caution d'un cursus universitaire grâce à l'UCL et la volonté du Mouvement ouvrier chrétien de rendre accessible une licence universitaire à des adultes n'ayant pas nécessairement suivi un parcours de formation classique. La Fopes est, ainsi, née de cet accord entre l'UCL et le MOC. Aujourd'hui encore, les deux organismes pilotent conjointement la Faculté. "À l'époque, valoriser des acquis de l'expérience et établir un partenariat université-so-

ciété civile fut une véritable innovation qui, par la suite, a fait des émules dans d'autres facultés", observe Pierre Reman, en toute humilité. Ce n'est pourtant pas le seul avant-gardisme dont la Faculté ouverte peut s'enorgueillir, par rapport à ses comparses universitaires. Les méthodes d'enseignement mises en œuvre au sein de la Fopes ont eu elles aussi des accents précurseurs. Actives et participatives, elles s'appuient sur des apprentissages collaboratifs où groupes et sous-groupes constituent le noyau du trajet de formation. En choisissant de fêter ses quarante ans par un colloque "déliberatif" sur le thème de la démocratie participative, la Fopes semble toujours s'inscrire dans cette volonté d'innovation. Votes au moyen de codes barres, dispositifs de participation et d'élaboration collective d'argumentaires... tout était réuni lors de l'anniversaire pour expérimenter de nouvelles manières de délibérer. De quoi rassurer peut-être ceux qui voient poindre de la résignation chez les citoyens.

## À entretenir

"Le projet 'utopique' de la Fopes est une vraie réussite", avance le banc académique par la voix de son projecteur à l'enseignement et la formation, Marc Lits. Il n'empêche pas de

## Séances d'informations

- > à Bruxelles: MOC, rue Pléinckx, 19 (salle 3) 1000 BXL • mercredi 21 janvier à 18h, jeudi 12 février à 18h, mercredi 22 avril à 18h • Site UCL-Woluwe, Jardin Martin V, 42 (salle 42C) 1200 BXL : samedi 21 mars à 18h.
- > à Louvain-la-Neuve: Fopes, rue de la Lanterne Magique, 32 (Local D144) • jeudi 15 janvier à 18h, mardi 10 février à 18h, samedi 14 mars à 10h, mardi 19 mai à 18h, mardi 18 août à 18h.
- > à Nivelles: MOC-Ciep Brabant wallon, bd Fleur de Lys, 25 • mardi 28 avril à 18h, mardi 30 juin à 18h.
- > à Tournai: "Notre maison", av. des États-Unis, 10 (Salle 1/3) • mardi 20 janvier à 18h, jeudi 23 avril à 18h.
- > à Mouscron: CSC, place Charles de Gaule, 3 Salle 1 (Parking des arts) • jeudi 12 février à 18h.
- > à Ath: Ciep, rue de Gand, 28 • mardi 17 mars à 18h.
- >> Plus d'infos : [www.uclouvain.be/opes](http://www.uclouvain.be/opes) • 010/47.39.08 ou [secretariat-opes@uclouvain.be](mailto:secretariat-opes@uclouvain.be)

rester vigilant. Ainsi, le président du MOC, Christian Kunsch, attire l'attention sur l'avenir incertain du "congé-éducation payé". Ce dispositif, en cours de transfert du Fédéral vers les Régions et Communautés, facilite la participation de travailleurs à des formations. Sans lui, nombre de "fopésiens" n'auraient pu envisager un tel cursus. Par ailleurs, avec les modifications à venir dans le paysage de l'enseignement supérieur, la Fopes devra aussi s'adapter.

// CATHERINE DALOZE

## Photo

## Grand angle sur les musées

Quatre mois durant, le collectif Caravane a sillonné les musées wallons et bruxellois qui pratiquent la gratuité chaque premier dimanche du mois. Les photographes racontent la vie qui y règne, la majesté de certains lieux, l'émerveillement du public, la diversité des collections... Des images à découvrir lors d'une exposition itinérante.

Dans les Point culture de la Fédération Wallonie-Bruxelles, la majorité de l'espace est concédé aux bacs de disques et de films à emprunter. Nouveauté : des sièges colorés ont été disposés ci et là pour consommer de la culture sur place. Comme des expositions. Ainsi, pas loin du comptoir, une pre-

mière série d'agrandissements s'étale. Cinq images avec pour plus petit commun dénominateur la place prédominante de la couleur : les fioles presque fluo du Centre de culture scientifique de l'ULB à Charleroi, les pots méticuleusement rangés sur les étagères de l'Hôpital Notre Dame de la Rose à Lessines, les masques bariolés du Musée

de la tapisserie et des arts du tissu de Tournai. Ensuite, après le vert d'un aquarium dans lequel évolue une grenouille, le visiteur s'arrête devant le rouge d'une photographie : deux statues mystiques du Musée de la céramique d'Andenne.

## Lieux de contemplation

Plus loin, aux abords du plateau-médias où ont lieu sporadiquement des concerts, des conférences et des projections de films, une autre série d'images pend aux cimaises du Point culture. À côté d'une photo réalisée au Musée Hergé, un tirage attire l'attention. Un homme observe attentivement, les bras dans le dos, un tableau pendu au mur de la Maison d'Érasme à Bruxelles. Le ton est donné : l'art invite à l'arrêt et à la contemplation. "À l'émerveillement aussi pour des lieux remarquables mués en espaces culturels. Ici, un coin carrelé des anciens bains publics de la Sauvenière devenu Cité miroir (Liège). Là, une salle du Musée Constantin Meunier où les lignes horizontales et verticales de l'architecture feraient la loi s'il n'y avait pas une dizaine de statues de l'artiste imposant leurs courbes au centre la pièce. Une composi-



Dans les musées, l'art suggère de s'arrêter et de contempler.

tion photographique où la légèreté de l'espace lumineux et le poids des œuvres de bronze forment un contraste remarquable.

## Espaces d'apprentissages

Les musées sont aussi des lieux d'expérimentation. C'est ce que révèle ce cliché réalisé au Musée de Louvain-la-Neuve : entre une Piéta et des statues antiques, huit enfants assis au sol, écoutent les explications d'une animatrice. Comme sur ce cliché du Musée de Nimy dédié à la céramique, où un étudiant observe, à travers un rayon de lumière, une pièce d'exposition tenue entre ses doigts. Les sciences naturelles ne sont pas en reste. Le portrait imposant d'un félin empaillé est là pour le rappeler et in-

dique, par ailleurs, que le Musée d'histoire naturelle de Tournai, datant de 1828 (période hollandaise), était le premier musée de Belgique à ouvrir ses portes au public. Quelques papillons

photographiés à l'Aquarium-Museum de Liège sont l'occasion de rappeler la reconnaissance de l'institution comme pôle d'excellence de la biodiversité animale géré par l'ULG.

Un dernier conseil offert par Érasme en guise de chute : *Festina lente* écrit en lettres argentées dans une pièce d'eau de son jardin bruxellois (1521). "Hâte-toi lentement", un conseil utile aux visiteurs qui, dans le sillage de Caravane, seraient tentés de fréquenter plus souvent les musées.

// MATTHIEU CORNÉLIS

## Les Belges sont-ils férus de musées ?

L'enquête *Pratiques et consommations culturelles en Communauté française* (2009) révélait un constat sévère : 28% de la population seulement fréquentait un peu ou beaucoup les lieux d'exposition. Trois ans plus tard, en mai 2012, le Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles instaurait par un décret la gratuité dans les musées qu'elle subventionne tous les premiers dimanches du mois. Une mesure parmi d'autres pour promouvoir les musées et élargir leurs publics.

Populariser et faire vivre cette mesure est l'objectif de Arts et Publics. L'association a déjà réuni une cinquantaine d'institutions qui partagent l'idée que la gratuité un jour par mois est une action qui valorise les musées autrement. L'exposition "Grand angle sur les musées", commandée par Arts et Publics au collectif Caravane, participe à cette mission de promotion.

Créé en 2009, le collectif propose une photographie qui s'attache aux expériences et aux réalités humaines. Les photographes concentrent leurs ressources, soutiennent les initiatives individuelles et élaborent des projets communs comme "Grand angle sur les musées".

>> Grand angle sur les musées • Expo itinérante à voir dans les Points culture de Charleroi du 13 décembre au 10 janvier, de Namur du 23 janvier au 21 février, de Liège du 1<sup>er</sup> mars au 21 mars et de Bruxelles du 26 mars au 11 avril • Gratuit • Infos : [www.artsetpublics.be](http://www.artsetpublics.be) • [www.collectif-caravane.com](http://www.collectif-caravane.com)

Éditorial Jean Hermesse // secrétaire général

## 2014, année de transition

En fin d'année, il est de coutume de dresser un bilan, de relever les faits marquants, annonciateurs d'espoirs ou porteurs de craintes. Un exercice utile pour dégager des résolutions. Coups d'œil dans le rétroviseur 2014 et perspectives pour les années à venir.

• **La suppression de la carte SIS.** Grâce à un réseau informatique sécurisé, appelé My Carenet, les pharmaciens et, bientôt, tous les prestataires de soins peuvent consulter en ligne les droits de chaque patient. La carte SIS n'est plus nécessaire. Le prestataire consulte directement les mutualités à partir des coordonnées qui figurent sur la carte d'identité électronique du patient.

**Perspective.** Développer et étendre le réseau informatique sécurisé My Carenet permettra la suppression progressive des attestations de soins en format papier. Il s'agit de simplifier la vie des prestataires et celle des patients.

• **Lancement de la Dento solidaire et de la Dento+.** Les coûts des soins dentaires tels les implants, l'orthodontie... pèsent lourdement dans le portefeuille des patients. La Mutualité chrétienne (MC) a réclamé des moyens supplémentaires dans l'assurance soins de santé obligatoire pour mieux les couvrir. Faute d'un écho positif, elle a lancé, en mars 2014, deux services d'assurance complémentaire accessibles à tous. Ces deux nouveaux services ont rencontré un grand succès.

**Perspective.** Dento solidaire et Dento+ attestent qu'une meilleure couverture en soins dentaires pour tous est possible. Elle est essentielle pour la santé globale des individus. La MC souhaite l'intégrer dans l'assurance obligatoire pour en faire profiter l'ensemble de la population belge.

• **50 ans de l'Inami.** À l'occasion de cet anniversaire, l'Institut national d'assurance maladie invalidité a interrogé plus de 2.000 Belges. Le taux de satisfaction de ceux-ci par rapport au système de soins et à la couverture financière est très élevé. Les répondants manifestent un large consensus autour du principe d'une organisation solidaire du système. Mais ils évoquent des inquiétudes sur le coût élevé à charge du patient, sur le manque d'information claire à propos de la facture en cas d'hospitalisation.

**Perspective.** La population apprécie notre modèle d'assurance solidaire. Mais, pour maintenir ce soutien populaire, l'efficacité assurantielle devra être surveillée de près.

• **Accord commercial transatlantique.** Les États-Unis et la Commission européenne poursuivent leurs négociations autour d'un accord de libre-échange. Leur ambition : créer un marché commun pour favoriser le commerce et les investissements des deux côtés de l'Atlantique. Parmi les inquiétudes, celle de l'Association internationale de la mutualité (AIM) de voir la santé intégrée dans cet accord, celle aussi d'une harmonisation à la baisse des normes sanitaires.

**Perspective.** Il s'agira de continuer à réclamer la transparence dans ces négociations, et évaluer si de tels accords sont réellement bénéfiques pour la santé.

• **Élections.** Cet été 2014, des gouvernements asymétriques se sont formés aux niveaux fédéral et régional. Le plan adopté par le gouvernement au niveau fédéral a pour objectifs principaux l'assainissement des finances et la compétitivité des entreprises. Les mesures d'économie visent d'abord les dépenses et touchent de nombreux travailleurs et allo-

caires sociaux. Les revenus mobiliers et immobiliers ne contribuent que modestement à cet assainissement.

**Perspective.** Les mesures d'austérité risquent de creuser les inégalités. En soins de santé, pour éviter que les patients payent la facture, il faudra réussir le défi de décider des mesures structurelles portant sur l'offre de soins, les volumes et les prix.

• **Transfert des compétences aux Communautés et Régions.** Maisons de repos, révalidation, vaccination..., ces matières ont été transférées du Fédéral. La communautarisation d'une partie des soins de santé devient effective.

**Perspective.** Le chantier est énorme. Les enjeux également, quant au choix du modèle et des opérateurs, quant au mode de calcul... En priorité, il s'agira de veiller à la continuité des services dans l'intérêt des patients.

• **Qualité des soins à l'hôpital.** Pour la

première fois, en septembre 2014, l'Agence intermutualiste a publié une liste d'hôpitaux avec le nombre de patients traités pour deux pathologies (cancers de l'œsophage et du pancréas). La littérature scientifique internationale recommande de traiter un nombre minimal de cas par an, si l'on veut accroître les chances de succès.

**Perspective.** La transparence est une exigence croissante de la société. Elle peut aider à améliorer la qualité des soins. Mais cette information devra être accompagnée politiquement pour amener les institutions vers une démarche continue d'amélioration de la qualité.

• **Diminution des dépenses en médicaments.** L'utilisation croissante de médicaments génériques, ainsi que la réduction des prix ont donné lieu à une première : une diminution - légère - des dépenses globales en médicaments. Néanmoins, la Belgique se classe première en termes de consommation parmi les pays occidentaux avec un coût de 550 euros par habitant.

**Perspective.** En Belgique, la consommation de médicaments reste trop élevée et le prix moyen trop haut. Ce sera un enjeu de santé publique mais aussi d'allocation efficace du budget des soins de santé.

• **Compétences émotionnelles et santé.** Une étude de l'UCL et de la Mutualité chrétienne atteste pour la première fois le lien entre le niveau de compétences émotionnelles et la consommation de soins de santé. Être capable de comprendre ses émotions, de les réguler a une influence sur notre santé mentale, mais physique aussi.

**Perspective.** La politique de santé devra mieux tenir compte de tous les aspects bénéfiques au bien-être. Il s'agit de soutenir l'acquisition de compétences en matière de gestion des émotions.

**Les événements de 2014 ouvrent des perspectives d'amélioration et de progrès de notre système de soins. Il s'agira de ne pas perdre de vue et de les concrétiser en 2015. C'est notre résolution. Bonne année et bonne santé.**



D.M. CORNÉES

## ça se passe

## // Humanitaires exposés

Jusqu'au **dimanche 15 février**, le Palais des Beaux-Arts, en collaboration avec Médecins Sans Frontières, dévoile les visages humains des humanitaires qui luttent quotidiennement contre Ébola, auprès de population d'Afrique de l'Ouest.

**Gratuit.**  
Lieu : BOZAR, rue Ravenstein à 1000 Bruxelles  
Infos : 02/507.82.00 • www.bozar.be

## // Freud aujourd'hui

Le **vendredi 9 janvier** à 20h30, l'ASBL Centre Chapelle-aux-Champs Service de santé mentale accueille l'historienne E. Roudinesco pour une conférence sur son livre *Sigmund Freud, en son temps et dans le nôtre*. **Prix : 10 EUR**

Lieu : aud. Maisin, avenue Mounier 50 à 1200 Bruxelles  
Infos : 02/764.30.73 • http://chapelle-aux-champs.be

## // Permaculture

Le **samedi 10 janvier** de 20h à 22h, l'ASBL Terre & Conscience organise une conférence sur le thème de la permaculture : "Guérir la Terre, nourrir les Hommes : nourrir la Terre, guérir les Hommes".

**Prix : 15 EUR (-26 ans = 7,5 EUR)**  
Lieu : aud. Socrate, pl. du C. Mercier 10-12 à 1348 LLN  
Infos : 02/771.28.81 • www.tetra-asbl.be

## // Mieux manger à l'école

Le **mardi 13 janvier** l'ASBL Cordes et le Centre local de promotion de la santé de Namur organisent un atelier d'expérimentation de l'outil "Se mettre à table". Un outil pédagogique pour améliorer l'alimentation à l'école, via la prise de décision collective.

Lieu : bd Cauchy 16-18 à 5000 Namur  
Infos : 02/538.23.73 • http://cordesasbl.be

## // Chantiers Damien

Le **samedi 17 janvier** Action Damien organise une réunion d'information concernant les "Chantiers Damien" (entre juin et octobre). Des vacances différentes durant lesquelles les volontaires partagent leur temps entre travail de chantier et découverte du pays visité. Les travaux ne demandent pas de compétences en maçonnerie.

Lieu : Louvain-la-Neuve  
Infos : 0479/31.28.48 • www.actiondamien.be

## // Pierre Rabhi

Le **mardi 20 janvier** à 20h, le Centre culturel d'Uccle accueille Pierre Rabhi, penseur français et pionnier de l'agroécologie. Il présentera la conférence : "Vers la sobriété heureuse".

**Prix : 10 EUR (étudiants = 5 EUR)**  
Lieu : C.C. Uccle, rue Rouge 47 à 1180 Bruxelles  
Infos : 02/343.28.15 • www.ccu.be

## // Formation démente

Du **vendredi 23 janvier au vendredi 8 mai** l'ASBL Bien Vieillir organise une formation (10 jours + un examen) pour obtenir le certificat "Personne de référence pour la démente". Théorie, cas pratiques et visite d'institutions innovantes.

**Prix : 700 EUR**  
Lieu : rue Pépin 29 à 5000 Namur  
Infos : 081/65.87.00 • www.lebienvieillir.be

## // Contrat d'animateur

Le **mardi 27 janvier** de 9h à 16h, les Scouts Pluralistes de Bruxelles convient à une journée sur le thème "Les méandres des contrats de travail". Pour s'informer sur les contrats des animateurs socioculturels. **Prix : 20 EUR**

Lieu : av. de la Porte de Hal 38-39 à 1060 Bruxelles  
Infos : 02/539.23.19 • www.sgp.be

## // Rendre son assoc' visible

Les **lundi 2 et mardi 3 février** de 9h à 16h, l'ASBL C-PAJE propose un atelier pour apprendre à créer l'identité visuelle de son association.

**Prix : 80 EUR**  
Lieu : rue Henri Maus 29 à 4000 Liège  
Infos : 04/223.58.71 • www.c-paje.net

## // Normes corporelles

Le **jeudi 29 janvier** de 9h30 à 12h30, les ASBL Cultures&Santé et Belgik MoJaik présentent leur nouvel outil pédagogique : "Décortiquons-nous : modes corporelles d'ici et d'ailleurs". Ce kit d'animation invite à la déconstruction des normes corporelles afin de mettre en lumière leur relative, leur caractère évolutif. **Gratuit**

Lieu : rue d'Anderlecht 148 à 1000 Bruxelles  
Infos : 02/558.88.10 • www.cultures-sante.be

## // Formation à la recherche d'emploi

De **février à mai** le Centre européen du travail - organisme d'insertion par le travail - organise la formation "Start emploi". Pour faire le point sur sa situation personnelle et professionnelle, améliorer ses techniques de recherche d'emploi. **Gratuit.**

Lieu : rue du Pont 11 à 6530 Thuin  
Infos : 071/59.19.49 • www.lilon.be

## // Éduquer sans punir

Les **mardi 24 février et 24 mars** de 9h30 à 16h30, l'ASBL École des parents et des éducateurs organise une formation pour éduquer sans punir les enfants de 3 à 12 ans. Analyse du système punition-récompense et découverte des alternatives existantes. À destination des professionnels et des parents. **Prix : 144 EUR**

Lieu : rue de Stalle 96 à 1180 Uccle  
Infos : 02/733.95.50 • www.ecoledesparents.be

## // Retraite et surdité

Du **vendredi 13 mars** à 18h30 au **dimanche 15 mars** à 16h, le monastère de Wavreumont accueille une retraite pour personnes sourdes et malentendantes. La dynamique du weekend et les moyens mis en œuvre visent à faciliter la compréhension et la communication. **Prix : 75 EUR**

Lieu : Wavreumont 9 à 4970 Stavelot  
Infos : 080/28.03.71 • http://wavreumont.be

## // Découvrir la Géorgie

Du **mardi 7 au mercredi 15 avril** l'ASBL Amis du Proche-Orient organise un voyage en Géorgie, au cœur du Caucase. Inscriptions avant le 15 janvier 2015. **Prix : 1.640 EUR** (pension complète)

Infos : 0488/16.66.06 • facebook.com/amisduprocheorient

## // Ateliers multimédias

De **janvier à avril** l'ASBL Média Animation organise les ateliers "Tous Homonumericus". Ouverts à tous, ils combinent approche technique et réflexion critique autour du web. 3 modules de 5 jours : bases de l'informatique, sensibilisation aux réseaux sociaux et approche critique des outils collaboratifs en ligne. Inscriptions par module prioritaires. **Gratuit**

Lieu : rue du Séminaire 11 à 5000 Namur  
Infos : 081/24.08.30 • www.media-animation.be

## // Remplacer la viande

Le **mardi 27 janvier** de 19h à 22h, le Centre régional d'initiation à l'environnement (CRIE) de Liège convie à un atelier de savoir-faire : comment remplacer la viande dans nos repas. **Prix : 10 EUR**

Lieu : rue Fusch 3 à 4000 Liège  
Infos : 04/250.75.00 • www.crieliege.be

## // Être moins seul

L'ASBL Le Babelkot est un lieu d'accueil et d'écoute pour toute personne souffrant de solitude et des problèmes qui y sont liés. Des excursions et activités y sont organisées, notamment pendant les fêtes de fin d'année. Chacun y est le bienvenu.

Lieu : rue des Chartreux 20 à 1000 Bruxelles  
Infos : 02/511.02.38 • www.babelkot.be

## // Agressivité

Le **mardi 13 janvier** à 19h30, l'Université de Paix accueille une conférence sur le thème "Faire face à l'agressivité". **Prix : 7 EUR**

Lieu : bd du Nord 4 à 5000 Namur  
Infos : 081/55.41.40 • www.universitedepaix.org