

PAPYRUS



PB-PP|B-01478
BELGIE(N)-BELGIQUE

Bureau de dépôt
Bruxelles X - P204025

Trimestriel n° 90/2022 - ÉTÉ

le magazine de



âgo asbl • Rue de Livourne 25 • 1050 Bruxelles • 02/538 10 48 • www.ago-asbl.be

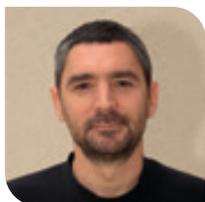
DEVOIR DE MÉMOIRE

D'hier à aujourd'hui,
rester vigilants

ANALYSE

Seniors et Mobilité, la
conduite face à l'épreuve
de notre avancée en âge

CANAVES
OIA



Sylvain Etchegaray

Direction



Marin Buyse

Chargé d'étude



Christine Huclin

Secrétariat



Brabant-Wallon

Emmanuelle Kuborn

010/22 93 54
Avenue des Déportés 31-33
1300 Wavre
emmanuelle.kuborn@ago-asbl.be



Hainaut-Namur

Valérie Renard

081/24 03 53
Rue Bas de la place 35
5000 Namur
valerie.renard@ago-asbl.be



Bruxelles

Aurélie Hooreman

02/209 49 31
Place de la Reine 51/52
1030 Bruxelles
flpb@mutplus.be



Liège

Marie-Blanche Ziane

04/229 74 62
E40 Business Park Rue de Bruxelles 174 G
4340 Awans
marie-blanche.ziane@ago-asbl.be



Hainaut Centre

Olivia Strano

064/84 84 67
Rue Anatole France 8
7100 La Louvière
olivia.strano@ago-asbl.be



Luxembourg

Sophie Picard

061/21 50 80
Rue des Jardins 54 6600 Bastogne
sophie.picard@ago-asbl.be



Hainaut Ouest

Pierre Tromont

069/34 38 39
Rue Morel 9
7500 Tournai
pierre.tromont@ago-asbl.be



📍 Rue de Livourne 25
1050 Bruxelles

☎ 02/538 10 48

☎ 02/542 87 45

✉ info@ago-asbl.be

🌐 www.ago-asbl.be



Suivez-nous aussi sur Facebook

IBAN : BE08 3100 0051 6513

BIC : BBRUBEBB

N° entreprise : 413 720 836



ACTIVITÉS

Agora

4-5

Agenda

6-7

Devoir de mémoire

8-9



ACTUALITÉS

Législation - Nouveaux revenus professionnels autorisés aux pensionnés en 2022

10



PUBLICATIONS

Devoir de Mémoire

11

Seniors et Mobilité, la conduite face à l'épreuve de notre avancée en âge **12-15**



ÂGO

Marie Sinatra, Présidente de l'amicale de Ans

16



SANTÉ

Soleil, ami ou ennemi ?

17-18



DIVERS

Stop au gaspillage alimentaire

19

1 toit 2 âges

20

EDITO

Etrange époque que la nôtre, tiraillés que nous sommes entre les nuages qui semblent parfois s'accumuler (cette guerre, ces crises climatique, énergétique, financière...) et le soleil qui s'invite par les fenêtres, nous réchauffe, nous libère.

Oui, étrange époque réellement, époque de paradoxes, de désirs contradictoires, entre cette envie de responsabilité, d'action, face à ces enjeux que l'on ne doit pas nier, et cette envie forte (pour ne pas dire folle) de légèreté, d'insouciance, envie bien logique après ces deux années de Covid...

À Âgo, nous ne pensons pas que cette contradiction soit insoluble.

S'investir avec optimisme, lutter très sérieusement contre ces nuages en gardant une part de légèreté, de soleil en soi, voilà notre envie.

N'est-ce pas d'ailleurs cela, la sagesse, être capable de réconcilier les extrêmes ? Dépasser le tragique pour atteindre une forme de paix, une acceptation (qui n'est pas une résignation), et ce même dans les moments compliqués ?

Du coup, continuons à travailler, à avancer sur nos projets, ensemble, et profitons de cet été ensoleillé pour se retrouver, en famille, entre amis, partageons cette sagesse auprès des plus jeunes, tout en profitant de leur vision, en apprenant de leurs expériences, et, contre cet individualisme encouragé par le Covid, retrouvons ensemble le chemin des expériences communes, conviviales, réflexives, culturelles..!

A bientôt !



Sylvain ETCHEGARAY
Directeur

Chantal BERTOUILLE
Présidente



Âgora, des réflexions concrètes... en virtuel !



Lors des confinements, il a fallu trouver des moyens de communiquer à distance. Malgré nos réticences envers certains aspects du numérique (et la dématérialisation liée), nous avons décidé de mettre en place des animations virtuelles afin de garder du lien avec vous et de lutter contre l'isolement. Notre premier débat, afin de questionner directement les avantages et limites de ce genre d'activités, portait sur le sujet de la fracture numérique... Une dizaine de participants nous avaient alors rejoint pour donner leur avis et parler de leurs facilités/difficultés face au monde numérique.

Nous avons ensuite continué à proposer des débats et avons constaté que ces retrouvailles virtuelles avaient leurs adeptes, qui venaient de partout en Wallonie.

Depuis le début de cette année, et même si ces réunions virtuelles ne sont pas là pour remplacer les activités en présentiel, même si nous croyons toujours en l'importance capitale de se rassembler, en chair et en os, nous avons donc décidé de pérenniser ce projet et l'avons appelé Âgora : âgo, en référence au nom de notre asbl, et agora, en référence à la Grèce antique, l'agora étant ce lieu de rassemblement public où l'on apprenait les nouvelles et où se formaient les courants d'opinion...

Concrètement il s'agit d'une rencontre virtuelle d'une heure pour se retrouver, donner son avis, débattre, poser des questions et échanger ses expériences sur des sujets de société (parfois sérieux, parfois plus légers...).

Tous les grands projets que nous abordons en présentiel dans les provinces auront leur pendant virtuel... pour celles et ceux qui préfèrent, ou qui ne savent pas se déplacer.

En pratique, il faut juste disposer d'un PC ou d'une tablette munis d'un micro, d'une caméra, et d'une connexion Internet.

Vous vous inscrivez et on vous envoie un lien Internet Teams sur votre adresse mail. Il vous suffit alors de cliquer sur le lien pour rejoindre le groupe.

"Âgora, c'est toujours le dernier mardi du mois à 10h30 !"

Vous retrouverez également toutes les infos sur notre page Facebook (en cherchant âgo asbl).





Les prochains thèmes :

28 juin : Les éco-scores : un score vaut-il mieux qu'un long discours ?

On voit apparaître des signes sur les produits dans nos magasins, avec des couleurs allant du vert au rouge, des lettres... Ce sont des informations pour aider le consommateur à faire des choix, mais est-ce compréhensible ? Crédible ? Cela vous aide-t-il, en tenez-vous compte pour vos achats ?

26 juillet : Le tourisme de masse, du paradis à l'enfer...

Qu'ont en commun Venise, Marseille, Durbuy et la promenade la promenade du Ninglinspo à Aywaille ? Ces sites sont-ils en danger à cause de nos comportements ?

30 août : Les vacances de mon enfance/ évolution des vacances

Les modes de consommation des vacances ont évolué ! Avez-vous pris l'avion pour partir en vacances pendant votre enfance ? Avez-vous rêvé de découvrir le monde ? Comment vos loisirs de vacances ont-ils évolué avec l'âge ?

27 septembre : Le pouvoir d'achat en berne

Tout augmente : le prix de l'essence, du chauffage, de l'alimentation, des matières premières, des travaux... Et ni les revenus ni les pensions ne peuvent suivre de telles augmentations ! Comment appréhendez-vous la crise que nous vivons actuellement ?

N'hésitez pas contacter votre animatrice/animateur ou à écrire à l'adresse suivante : info@ago-aslb.be pour vous inscrire, vous recevrez alors toutes les informations.



ACTIVITÉS - Agenda

Cet agenda, qui est surtout là pour vous faire envie, n'est évidemment pas exhaustif (faute de place et pour ne pas vous assommer !).

Nous vous invitons bien sûr à contacter les animatrices, les amicales, et à consulter le site WWW.AGO-ASBL.BE afin d'avoir toutes les infos, tous les contacts, et de retrouver une liste plus complète...

A bientôt !

BRABANT WALLON

 Emmanuelle Kuborn – 010/22 93 54

7 juillet

Question de mobilité : découverte du Musée des Transports en Commun à Liège.

1 septembre

Outils de la démocratisation culturelle : **Visite du Delta, Espace Culturel Provincial, à Namur.**

BRUXELLES

 Aurélie Hooreman – 0474/10 80 82

4 août

Journée « **Autour d'Ensor à Ostende** ».

Muguet Bleu

 Jacqueline Broes 0472 99 47 42
broes.jacqueline@gmail.com

9 juin

Restructurations urbaines : Schaerbeek Industriel – les anciennes fabriques et leurs affectations actuelles

12 juillet

Exposition : Portrait of a lady. Découverte de l'évolution de la représentation de la femme depuis la préhistoire jusqu'à aujourd'hui, au travers des œuvres d'art.



HAINAUT- OUEST

Ath

 Guy Rensonnet 0479/63 01 41 ou g_rensonnet@hotmail.com

16 juin - 15h00 : Histoire et Anthropologie du masque.

18 août - 15h00 : La Ducasse d'Ath, des années qui comptent, de l'origine à nos jours.

Flobecq

 Andrée D'Hulster 0478 34 81 44 ou adhulster@yahoo.fr

11 juin – Héritages industriels : Excursion en car au départ de Flobecq « **Au cœur de l'ardoise** » à Bertrix.

LIEGE

Ans

 Josette Jakers 0495 47 60 62 ou Marie Sinatra 0495 68 90 34

2 juin - 14h30

Consommation de viande : Doit-on changer nos habitudes ?

23 juin - 14h30

La gestion politique de la crise Covid19.

Hannut

 Marie-José CAP 0479/79 11 70 ou m-j.cap@skynet.be

13 juin - 14h

Rester le plus longtemps possible chez soi...

Liège

 Nadine Mommaels : 04/342.19.37

27 juin - 14h00 :

Rester le plus longtemps possible chez soi...

9 août - 14h00 : Derrière le voile, la face cachée des textiles.



LUXEMBOURG

Sophie Picard 0476/78 05 89

6 juillet - Arlon : Journée intergénérationnelle : **Atelier photo et visite chez un maraîcher à Sampont.**

7 juillet - Bastogne : Journée intergénérationnelle : **Atelier photo, visite du War Museum et d'Animalaine.**

8 septembre - 14h - Bastogne : Empreinte numérique : **Quelles traces laissons-nous sur le net ?**

NAMUR

Rochefort

Valérie Renard - 0494 25 84 48

Accueil Famenne, ruelle du Bouc à Rochefort

19 mai - 10h : Nutri-scores, **Eco-scores, un score vaut-il mieux qu'un long discours ?**

30 mai - 14h : Les maux de dos, une fatalité ?

Namur

24 mai, 14 juin, 12 juillet, 30 août - 10h : **Ateliers photo.** Louis Crabeck - 0478.60 08 79

19 juillet - 9h30 : Bain de forêt - le bien-être au contact des arbres, avec Patrice Deghelte,

Infos et inscriptions : Valérie Renard - 0494 25 84 48 ou Sophie Picard - 0476 78 05 89

Séjour au Liberty à Blankenberge en pension complète

Du 26 août au 02 septembre 2022

Le Liberty est un centre de vacances idéal avec accueil et ambiance chaleureux.

Situé à 100 mètres de la plage, de la digue et du Casino, au cœur des rues commerçantes, le Liberty vous propose des chambres équipées de salle de bains, toilette, TV couleur, téléphone, coffre-fort et sèche-cheveux, un petit-déjeuner sous forme de buffet et des repas de haute qualité servis dans un restaurant agréable.

Cafétéria, salles de détente avec bibliothèque, tables de billard et de tennis de table, animations permettent aux vacanciers de passer de bons moments à l'hôtel.

Possibilité de participer à des animations et des excursions supplémentaires (non comprises dans le prix).

PRIX : par personne / chambre double / 7 nuitées / pension complète

- € 483 membre mutualité libérale
- € 532 non membre
- Supplément single : € 84
- Taxe de séjour : € 2,65 par nuitée / par personne

RESERVATION / RENSEIGNEMENT par téléphone au 02/538.10.48 ou par mail info@ago-asbl.be
Un acompte de 100€/personne vous sera demandé pour valider l'inscription.



Un groupe de Seniors de Bruxelles a visité l'exposition **Plus jamais ça !** et ils nous font l'honneur de partager leurs réflexions après cette visite.

RESISTER AUJOURD'HUI !

L'exposition **Plus jamais ça !** nous a transporté dans le cheminement des déportés au sein des camps nazis. Nous avons été amenés à nous confronter à l'une des pages les plus sombres de notre histoire : la Seconde Guerre mondiale, la montée du nazisme, les camps de concentration et d'extermination, les témoignages et la survie après la captivité et la **'RESISTANCE'**...

À l'issue de la visite, nous sommes restés un petit moment silencieux. L'expérience avait été intense, et émouvante. Chacun a été confronté à une réalité qui fait malheureusement 'écho' à notre société actuelle !

Dès lors, nous avons pris le temps de nous interroger et de débattre sur la question : que faire et comment résister aujourd'hui ?

Ça ne devait plus jamais arriver... Et pourtant, chaque jour, nous sommes invités à résister !

Evidemment, les dernières images provenant de la guerre en Ukraine, la montée des populismes, le retour de la haine de l'autre, inquiètent et rappellent à bien des niveaux les pires moments de la seconde guerre mondiale : l'exode des civils, la destruction de la démocratie, la soumission à

un régime totalitaire, le retour de la guerre en Europe...

Nous devons plus que jamais 'Résister' !

Résister face à des contraintes sociales mais, aussi, résister à des pressions, bien plus, conséquentes. Nous nous accordons sur le fait que la plus petite des résistances est primordiale et ouvre la voie vers un changement des mentalités.

Il nous est possible de :

Résister à la pression médiatique qui peut répandre des idées fausses (certainement à l'heure actuelle, en plein conflit israélo-palestinien, en période de guerre en Ukraine...)

Résister à la surconsommation et aux stratégies commerciales : nous évoquons les conséquences de la pénurie alimentaire et de la surpopulation.

Résister à la peur de l'autre, la bienveillance appelle à la bienveillance !

Résister à l'autorité absurde et/ou à l'influence des extrêmes.

Le débat tire sa révérence avec une citation de 'Gandhi' : « *L'épée de la Résistance passive n'a pas besoin de fourreau et nul ne peut en être dépossédé par la force.* »





Témoignage DORA SCHERBER, enfant juive pendant la guerre

Dans une perspective de travailler sur le devoir de mémoire et de mieux comprendre le présent à l'aune du passé, les seniors de Liège ont visité l'expo « *Plus jamais ça !* » à la Cité Miroir. Après cette visite, ce groupe d'ainés a eu la grande chance de s'entretenir avec Mme Dora Scherber, qui fut une enfant juive cachée pendant la seconde guerre mondiale. Ce témoignage, qui donne corps à l'histoire, la matérialise et la réactualise, a ensuite pu être transmis aux plus jeunes générations.

Ils nous partagent ici l'interview qu'ils ont réalisé avec Mme Scherber.

Quelles sont vos origines ?

Je suis née à Liège le 7 août 1931, d'un papa Lituanien, arrivé en 1919, et d'une maman Polonaise, arrivée en 1913. Tous les deux ont été naturalisés Belges en 1935.

Vous étiez encore enfant lorsque la guerre a éclaté. Comment avez-vous vécu durant ces années, particulièrement douloureuses pour les familles juives ? Comment y avez-vous survécu ?

En 1940, alors que nous rentrons de France où nous avons évacué, la maroquinerie de mes parents était complètement vidée, les Juifs ne pouvaient plus avoir de commerce. Papa avait déjà été prisonnier, il avait peur de sortir. Maman a commencé à faire les marchés pour tenter de gagner de quoi élever ses enfants. Elle a été dénoncée... Nous étions obligés de porter l'étoile et un cachet JUDE était apposé sur la carte d'identité de mes parents. Plus question d'aller au spectacle, au cinéma, ou d'aller à l'école.

En 1942 commencent les rafles. Monsieur Vandenberg (avocat belge) nous a fourni des faux papiers et l'évêque de Liège m'a permis d'être cachée dans un couvent chez les Sœurs de la Miséricorde à Saint-Georges-sur Meuse, dès janvier 1942. Je n'avais plus aucun contact avec les parents. Je n'étais pas trop malheureuse, mais l'affection de ma maman me manquait beaucoup. Je m'appelais désormais Marie-Thérèse Seret. Il fallait réagir à ce nouveau prénom ! Plus tard, Sœur Véronique a été reconnue Juste parmi les Nations. J'ai décidé de changer de religion en mai 1943 (« Si tu n'es pas baptisée, tu iras en enfer » !). Je n'ai jamais regretté, je pense que cela a été un grand soutien pour moi.

Au couvent, il y avait aussi des enfants belges qui étaient accueillis et ils avaient droit à la visite des parents une fois par mois. Pendant ce temps-là, nous les enfants juifs allions nous promener dans la campagne avec une religieuse pour qu'on ne nous voie pas, et d'autre part pour qu'on n'ait pas mal au cœur.

En 1944, papa est venu me rechercher, personne ne savait ce qui s'était passé dans les camps...

Comment avez-vous repris la vie après la guerre ?

En 1945, tout le monde savait pour les camps de concentration. J'avais 14 ans, mes parents n'étaient pas riches contrairement à l'image que les médias véhiculaient à propos des Juifs ! J'ai dû apprendre à gérer le ménage, mes études et cette période de deuil vis-à-vis de ma maman. Je faisais énormément de cauchemars et j'avais l'impression d'être suivie. Mon papa avait loué une petite maison miteuse et j'étais gênée d'y rentrer. J'ai eu la chance de continuer mes études de secrétariat à Hazinelle. C'est la période la plus dure de ma vie. J'avais perdu 2 ans de scolarité pendant cette sacrée guerre. Après, j'ai trouvé du boulot, c'était le plein emploi puis j'ai pu fonder une famille avec mon mari, à Liège, où je vis toujours.

Pourquoi est-ce important pour vous de témoigner ? Quelles valeurs souhaitez-vous transmettre aux générations actuelles ?

Je veux rendre hommage aux personnes qui nous ont cachés, les religieuses, l'évêque Monseigneur Kherkofs, Maître Vandenberg... ils ont risqué leur vie ! Pour qu'on n'oublie pas et aussi pour rendre hommage à ma maman, à travers mon histoire. Il ne faut pas que ça se reproduise. J'aimerais promouvoir la tolérance, la solidarité et l'entraide. Je porte le triangle rouge (symbole de la résistance aux idées qui menacent nos libertés fondamentales).





Nouveaux revenus professionnels autorisés aux pensionnés en 2022

En tant que retraités, vous pouvez travailler et percevoir des revenus mais, ces derniers peuvent varier en fonction de l'activité exercée, de l'âge, de la charge familiale et du type de pension que vous bénéficiez.

Pension de retraite ou retraite et survie

Avant 65 ans

Activité professionnelle	Sans enfant à charge	Avec enfant à charge
Salarié (mandat, charge, office)	8.634,00 euros bruts	12.951,00 euros bruts
Indépendant ou aidant	6.907,00 euros nets	10.360,00 euros nets
Salarié + Indépendant	6.907,00 euros	10.360,00 euros

A partir de 65 ans

Il n'y a plus de limite à respecter ni avant 65 ans en cas de retraite anticipée et que vous prouvez une activité professionnelle d'au moins 45 ans à la date de prise de cours de votre pension de retraite.

Pour le conjoint du bénéficiaire d'une pension de retraite au taux de ménage, les plafonds ci-après doivent être respectés.

Activité professionnelle	Sans enfant à charge	Avec enfant à charge
Salarié (mandat, charge, office)	24.937,00 euros bruts	30.333,00 euros bruts
Indépendant ou aidant	19.950,00 euros nets	24.267,00 euros nets
Salarié + Indépendant	19.950,00 euros	24.267,00 euros

Pension de survie uniquement

Avant 65 ans

Activité professionnelle	Sans enfant à charge	Avec enfant à charge
Salarié (mandat, charge, office)	20.102,00 euros bruts	25.127,00 euros bruts
Indépendant ou aidant	16.082,00 euros nets	20.102,00 euros nets
Salarié + Indépendant	16.082,00 euros	20.102,00 euros

A partir de 65 ans

Activité professionnelle	Sans enfant à charge	Avec enfant à charge
Salarié (mandat, charge, office)	24.937,00 euros bruts	30.333,00 euros bruts
Indépendant ou aidant	19.950,00 euros nets	24.267,00 euros nets
Salarié + Indépendant	19.950,00 euros	24.267,00 euros

(Source : Fedipius)

André Bertouille - Ancien Ministre - Expert pension.



Le Traité de Paris - 10 février 1947



Après le dossier « Devoir de mémoire – Traité de Versailles du 28 juin 1919 », ce dossier est réservé au Traité de Paris du 10 février 1947 après la deuxième guerre mondiale 1940-1945.

Georges BIDAULT y joua un rôle important.

C'est un jour important dans l'histoire.

La conférence du Traité de Paris eut lieu au Palais du Luxembourg à Paris. Il fut signé par 9 pays. Il est un des grands traités politiques.

Il comprend 90 articles. C'est le résultat de réunions du 29 juillet au 15 octobre 1946.

En plus de l'évocation de ce traité, Monsieur André Bertouille traite dans cette publication d'un sujet d'actualité : La guerre d'Ukraine 2022.

Dans le traité de Paris, la Roumanie a été déjà la victime des exigences de l'URSS. Hélas ... Déjà ... !

Petit Addendum : Dans le Papyrus précédent, nous vous avons présenté la brochure sur le traité de Versailles, elle aussi réalisée par M. Bertouille.

Tout à notre enthousiasme, nous avons alors oublié de préciser où et comment celle-ci était disponible.

Vous pouvez donc bien sûr nous contacter au 02/538.10.48 ou à l'adresse mail suivante : info@ago-asbl.be, et nous nous ferons un plaisir de vous envoyer ces brochures gratuitement.



Seniors et Mobilité : La conduite face à l'épreuve de notre avancée en âge

VOTRE TÉMOIGNAGE

« J'ai anticipé avant de prendre cette décision. Je conduis encore, mais je n'ai plus de voiture. Je devais faire un gros entretien, elle ne pouvait plus circuler à Bruxelles, et mon compagnon conduit son propre véhicule... Les frais ne justifiaient donc pas de garder la mienne, avec les facilités que l'on a ici : bus, services pour seniors... Ils sont supers !

Je roulais déjà beaucoup moins qu'avant ; la voiture était à la porte, sans rouler. Évidemment, de temps en temps je me dis que zut, j'aurais pu la garder. Il faut s'y habituer... »

Si vous deviez rendre votre permis... Comment feriez-vous alors au quotidien ?

Voilà la question que nous avons posée à une dizaine de participants de notre table de discussion virtuelle, Âgora. Tous les derniers mardis du mois, nous nous réunissons pour échanger pendant une heure autour d'un sujet qui touche directement les seniors. La thématique de ce 26 avril dernier : l'importance de la voiture dans votre vie quotidienne.

Dans cet article, nous vous proposons de prolonger cette discussion. Il ne s'agit pas tant de donner des réponses clé-en-main que d'apporter des éléments additionnels afin de susciter le débat et de d'appeler à la réflexion critique. Nous nous appuyons sur les témoignages anonymisés des participants – leurs doutes, leurs expériences, leurs interrogations. Bref, leur propre vécu !

Le témoignage en exergue montre l'exemple d'une personne qui parvient à puiser dans ses ressources disponibles pour accepter l'abandon de son véhicule. Et même si elle semble éprouver de temps à autres quelques difficultés (« Zut, j'aurais pu la garder ! »), la présence du conjoint et les services publics lui offrent des alternatives satisfaisantes. Autrement dit, sa perte de mobilité a été anticipée et maîtrisée, ce qui lui aura permis de la retrouver sous une autre forme.

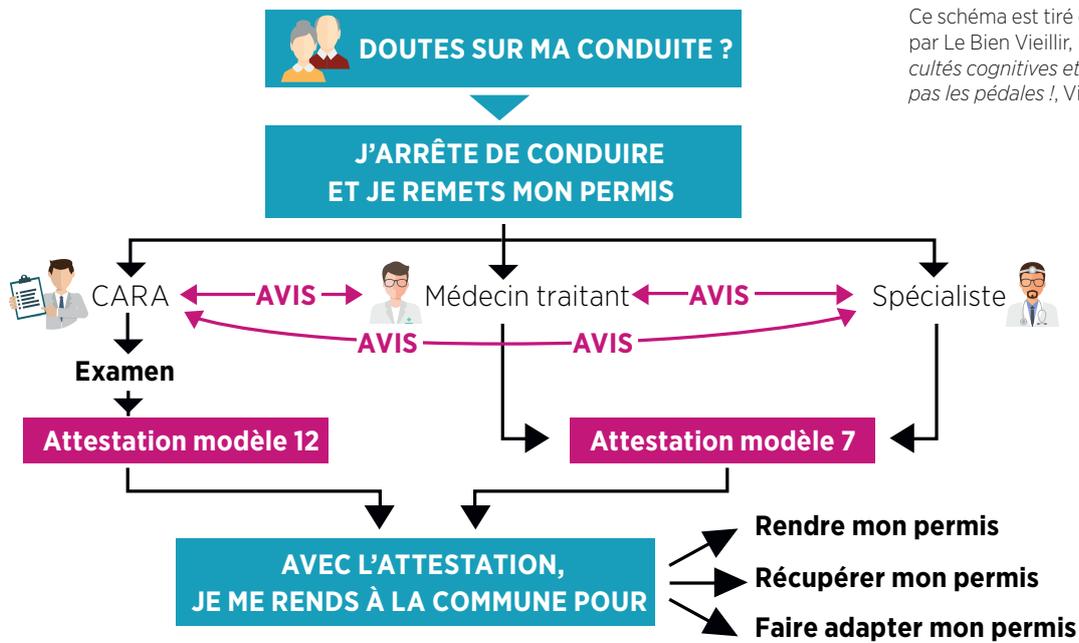
Toutefois, l'abandon de la conduite constitue une préoccupation pour bon nombre de seniors qui utilisent encore leur véhicule, mais voient leur maîtrise du volant devenir moins sûre avec l'avancée en âge. Faut-il à tout prix choisir entre vieillir et conduire ? Et après, que me propose-t-on ? Derrière ces questions, c'est bien une réflexion générale sur la mobilité des seniors qui se pose à nous : en effet, le refrain « **ma voiture, ma liberté** » a été la formule la plus reprise dans notre Âgora.

La logique sécuritaire tend à réduire les risques encourus, et donc à limiter les situations dans lesquelles les conducteurs âgés peuvent être un danger au volant. D'un autre côté, leur mobilité constitue aussi « un enjeu de santé publique si l'on considère qu'elle est un facteur clef pour la prévention de l'isolement et de la dépendance¹ ». Comment alors tenir compte de ces deux arguments *a priori* opposés ?

« On voudrait bien rester indépendant le plus longtemps possible, et ne pas embêter nos enfants. Et la voiture elle est là, même quand on ne roule pas, on est libre de nos déplacements. On végète quand on ne bouge pas, ça aère de sortir... »



Ce schéma est tiré de la brochure réalisée par Le Bien Vieillir, *Vieillir avec des difficultés cognitives et conduire ? Ne perdons pas les pédales !*, Vieillesse plurielles, 2017.



Un permis de conduire acquis à vie... Que nous dit la loi ?

Tout conducteur doit répondre aux exigences légales de conditions physiques et psychologiques. Il doit être capable d'anticiper les dangers éventuels, de s'adapter aux situations imprévues, d'appliquer le code de la route, d'acquiescer ou de développer certains automatismes et stratégies de conduite.

Troubles locomoteurs, crise d'épilepsie, diminution de l'acuité visuelle et auditive : voilà quelques exemples d'affections qui peuvent entraîner « un degré d'incapacité fonctionnelle de nature à compromettre la sécurité » au volant. Il faut également satisfaire à une série de normes minimales, notamment celles relatives à l'usage d'alcool, de psychotropes et de médicaments. Bref, il faut être en pleine possession de ses moyens. Cela semble aller de soi... Mais dans les faits, comment est vérifiée notre aptitude à la conduite ?

L'état de santé d'un conducteur pourra avoir évolué depuis le jour où il a obtenu son permis. Ce dernier a une durée de validité de 10 ans en Belgique. Le renouvellement reste toutefois une procédure peu contraignante – quelques documents administratifs et la signature d'une déclaration médicale. Elle est certifiée sur l'honneur et ne fait donc l'objet d'**aucun contrôle systématique**.

La loi est claire : « Il n'existe pas de disposition légale en Belgique concernant la conduite d'un véhicule et le vieillissement, sauf celle comme tout citoyen, de répondre aux normes médicales pour la conduite automobile². » Il en va de la responsabilité de chaque citoyen de veiller continuellement à l'évaluation de son aptitude à la conduite. L'âge n'est donc pas, en principe, un facteur discriminant.

Évidemment, vous pourrez vous tourner vers votre médecin pour une expertise médicale de manière préventive. Il sera bien souvent le « premier maillon de l'évaluation de votre aptitude à la conduite ». Celui-ci vous redirigera alors vers un centre agréé. Il en existe deux : le **CARA** pour les Régions flamande et Bruxelles-Capital, le **DAC** pour la Région wallonne.

Comme le formule l'Agence Wallonne pour la sécurité routière (AWSR), il ne s'agit pas de sanctionner, mais plutôt de « trouver un équilibre entre votre besoin de mobilité et d'autonomie, et l'enjeu de la sécurité routière³ ».

Une compréhension des situations au cas par cas, des alternatives *au tout ou rien* permettront de concilier la pratique automobile et les difficultés inhérentes à la vieillesse : rayon limité, conduite de jour, véhicule adapté, etc.



L'abandon de la conduite : une responsabilité individuelle

Lorsque l'on pose la question de *l'abandon ou non* de la conduite, il importe de rappeler que les situations se présentent rarement, du moins au début, sous une forme aussi dichotomique. En fait, la simplicité de cette formulation tend à escamoter la complexité du problème. La décision, qui apparaîtra peut-être après coup comme impérieuse et rationnelle (« c'était la meilleure chose à faire »), est l'aboutissement d'un long processus, fait d'hésitations, de résistances et d'aménagements.

Comme le montre le témoignage ci-dessous, la conduite ne s'inscrit pas dans une logique du *tout ou rien*, mais bien dans une multitude de façons de faire le long d'un *continuum* : ne plus rouler de nuit, diminuer le temps passé devant le volant, être accompagné, ... Les décisions concernant la conduite sont toujours prises en situation. Cela signifie que le conducteur va tenir compte de ses besoins dans le processus de réflexion : pourra-t-il faire ses courses, voir ses petits-enfants, ou aller chez le médecin ? Notre jugement est relatif et les dangers encourus sont perçus au cas par cas : nous pourrions alors parler d'une « évaluation profane des risques liés à la conduite⁴ ».

« Conduire la nuit, ça devient difficile. Je suis moins à l'aise avec les phares en face. Sans parler de la pluie... Les longs trajets, là où je ne connais pas, je ne fais plus. »

1 Dumas, Claude. « Mobilité des personnes âgées ». *Gérontologie et société* 35 / 141, n°2 (2012): 63-76, p. 64.

2 Informations à retrouver sur le site de l'AWSR : <https://www.awsr.be/services/aptitude-a-la-conduite/jai-des-questions-en-lien-avec-ma-sante-et-la-conduite/>

3 Informations figurant sur le dépliant du DAC, disponible sur : <https://www.awsr.be/services/aptitude-a-la-conduite/>

4 Desprès, Caroline, et Benoît Eyraud. « Chapitre VI : Jusqu'à quand conduire son automobile ? » In *Alzheimer : préserver ce qui importe. Les capacités dans l'accompagnement à domicile*, par Catherine Le Galès, Martine Bungener, et Le Groupe Capabilités, 223-48. Presses Universitaires de Rennes, 2015.

5 Drulhe, Marcel, et Maryse Pervanchon. « 6. Le vieillissement à l'épreuve de la conduite automobile : s'arrêter au nom de la santé ? » In *Normes et valeurs dans le champ de la santé*, 91-103. Recherche, santé, social. Rennes: Presses de l'EHESP, 2004.

6 Gilbert, Claude. « Quand l'acte de conduite se résume à bien se conduire. À propos du cadrage du problème "sécurité routière" ». *Réseaux* 147, n°1 (2008): 21-48.

7 Informations à retrouver sur le site : <https://www.awsr.be/secure-routiere/seniors/>

8 Drulhe et al., 2004.

La dégradation des compétences est souvent progressive, saccadée en petits glissements non linéaires. Cela rend d'autant plus difficile la délimitation d'une borne à partir de laquelle il est temps de s'arrêter. « Au premier accident », diront certains ? Encore faut-il savoir ce que l'on définit par accident : si des événements chocs marquent une véritable rupture, qui s'arrêterait de rouler définitivement pour un petit accrochage en sortant sa voiture du garage, ou pour une griffe lorsque, par inadvertance, la voiture roule trop près de la haie du jardin ? Et qui n'a jamais entendu un proche âgé affirmer haut et fort « Quand vous ne me sentirez plus capable de conduire, avertissez-moi et je m'arrêterai ! », avant de relativiser une fois que, effectivement, son entourage commence à s'inquiéter de son inaptitude au volant ? Et cela pose une question d'ordre plus général : serons-nous encore capables d'évaluer nos capacités sur la route le jour où nous les aurons perdues ?

Il semble clair que l'auto-régulation ne va pas de soi. En effet, le cadre légal laisse une grande place à **la responsabilité individuelle** des automobilistes... pour le meilleur comme pour le pire. Cela ne consiste-t-il pas à finalement décharger tous le poids de la décision sur les épaules du conducteur âgé et de ses proches – lesquels sont parfois démunis devant ce qu'il y aurait de mieux à faire... ?

D'autant plus lorsque l'on sait quelle épreuve cela peut être de devoir faire le deuil de sa voiture. Comme le formulait l'une des animatrices de notre Âgora : « pour beaucoup, on dirait qu'arrêter de conduire revient à signer son arrêt de mort ! ». Une mort sociale car notre potentiel de mobilité se voit réduit et notre isolement aggravé, certes. Mais il s'agit également d'une mort symbolique car bien conduire, c'est bien se conduire. Sur la route, dans sa vie : « l'usage de l'automobile est pris à témoin pour manifester la normalité de son existence⁵ », et montrer que l'on en a encore la maîtrise. Quel cruel paradoxe que d'être tenu pour responsable de reconnaître son irresponsabilité au volant...



Bien conduire, bien se conduire

Le cadrage dominant du problème de la sécurité routière fait des comportements individuels la cause des accidents routiers. Dès lors, *bien conduire* reviendrait à *bien se conduire* sur la route⁶. Une telle façon de voir les choses, encore largement partagée dans l'imaginaire collectif, laisse donc aux conducteurs la responsabilité de ce qui leur (ou aux autres) arrive.

Et en effet, si vieillir est perçu comme un facteur de risque pour la conduite, on considère que celui-ci peut devenir maîtrisable « si l'on reste attentif aux signaux de l'âge et qu'on adopte des stratégies d'adaptation⁷ ». Ainsi, outre des recommandations d'usage (réviser le Code de la route, s'habituer au transport en commun, diminuer ses trajets), il sera notamment conseillé aux seniors de maintenir une bonne hygiène de vie, d'entretenir leurs facultés de concentration, de s'informer et de rester attentif à leur santé. Le sport et la lecture sont donnés comme exemples d'activités permettant de « rester dans de bonnes conditions pour conduire le plus longtemps possible ». La décision de prendre (ou non) la route relève-

rait ainsi d'une forme ultime de souveraineté au volant ; la reconnaissance que l'on reste encore capable de conduire sa vie. Voilà donc comment, d'un même coup, est déléguée aux seniors la responsabilité **de bien vieillir et de bien (se) conduire**⁸...

Attention, nous ne soutenons pas que les seniors ne devraient pas prendre part aux décisions qui les concernent, ou qu'ils seraient incapables d'évaluer eux-mêmes leurs propres capacités. Mais cette responsabilisation des individus détourne notre regard du véritable problème : notre inégale dépendance à la voiture pour assurer notre mobilité et l'absence d'alternatives pour de nombreux conducteurs. N'oublions pas que rouler en voiture n'est pas qu'un choix de vie... C'est aussi un besoin !

La démotorisation est vécue comme une épreuve individuelle du grand âge, alors que tant les contraintes que les ressources et les supports pour y faire face sont distribués de manière **socialement inégale**. Vient alors le risque de laisser une partie de la population sur le bord de la route : « débrouillez-vous ! »



Vous souhaitez aller plus loin ?

Pour en lire davantage sur ce sujet, découvrez notre analyse Seniors et Mobilité, disponible gratuitement sur simple demande : info@ago-asbl.be.

Analyses rédigées par Marin Buyse – chargé d'études pour Âgo ASBL

Marie-Carmelina Sinatra, Présidente de l'amicale des Pensionnés Libéraux de Ans



Dans cette rubrique du Papyrus, nous vous mettons à l'honneur, vous qui donnez de votre temps sans compter pour contribuer à proposer des activités en tout genre pour les seniors aux quatre coins de la Wallonie.

Pour ce numéro, nous avons alors rencontré Marie-Carmelina Sinatra, présidente de l'Amicale des Pensionnés Libéraux de ANS en province de Liège.

Comment êtes-vous arrivée au sein de l'amicale ?

Je suis arrivée dans l'amicale d'Ans par le biais de Josette et Jean Jakers. Il était un ancien délégué de foot de mon fils aîné et Josette était sur les listes MR avec moi en 2018 ... tout comme Monsieur Claude JADOUL en 2006, président de l'amicale jusqu'en 2019. Après le décès de celui-ci, sa compagne, Madame Annie Segard n'a pas souhaité poursuivre son rôle de Présidente de l'Amicale d'Ans et c'est donc en décembre 2019 que j'ai pris la relève avec plaisir.

Pourquoi avez-vous décidé de vous y investir ?

J'estime que ce n'est pas parce qu'on prend de l'âge que l'on doit rester chez soi, cesser d'apprendre et ne rencontrer ni ne parler à personne. Nos activités aident moralement et physiquement toutes les personnes « du 3ème âge », moi y compris.

Quelle est la spécificité de votre amicale ?

Les affilié(e)s vont souvent se restaurer en groupe à la cafétaria du Hall Omnisports de Loncin avant les conférences... c'est facile car il s'agit du même endroit et on y mange sainement avec un bon rapport Qualité-Prix. L'ambiance y est très bonne et ça crée de la cohésion ! En plus il y a un parking !

Quelle a été votre carrière professionnelle ?

J'ai travaillé 40 ans dans une compagnie d'Assurances : 23 ans à Liège et pour terminer, 17 ans à Bruxelles. Les dernières années ont été très difficiles au vu des trajets ; fort heureusement, j'aimais ce que je faisais, j'étais « Déléguée Syndicale Principale » pour le Syndicat Libéral (CGSLB).

J'ai donc toujours défendu les droits des travailleurs ; en effet, les travailleurs avaient des devoirs envers l'employeur, mais aussi des droits et j'ai toujours veillé à ce que ces droits ne soient bafoués.

Votre carrière vous a-t-elle aidée dans votre gestion de l'amicale ?

J'ai hérité d'une grande spontanéité qui m'amène à dire tout haut ce que tout le monde pense tout bas... Je conserve ma liberté de penser et d'action. Je pense qu'à tout âge on peut se remettre en question.

Je travaille en étroite collaboration avec la Secrétaire Josette Neven et le trésorier Jean Jakers, on se répartit le travail et on peut toujours compter l'un sur l'autre. On forme une belle équipe bien sympathique et efficace !

Quel est votre quotidien en dehors de l'amicale ?

J'ai un fils de 39 ans et une fille de 35 ans qui m'ont donné cinq petits-fils d'un an à douze ans qui m'apportent énormément de joie. Je garde le mercredi les jumeaux d'un an avec beaucoup de plaisir.

J'adore la natation et j'essaie d'aller marcher autant que possible.

Proverbe chinois que j'aime :

« Chaque jour est une vie et on apprend tous les jours »





'O sole mio !

Que nous allions chercher le soleil pendant l'hiver, que nous pratiquions un sport en plein air ou tout simplement que nous nous adonnions aux joies du jardinage, nous sommes nombreux à profiter des bienfaits du soleil, mais aussi à risquer une surexposition aux UV. Alors que nous croyons nous protéger efficacement, les cancers de la peau représentent aujourd'hui près de 40% de tous les cancers détectés. En 2019, 45 733 nouveaux cas ont été recensés et cette tendance va malheureusement se confirmer au cours des dix prochaines années.

Petit récapitulatif :

Le soleil est bon pour :

- Le moral ! La lumière libère des neurotransmetteurs, comme la sérotonine ou l'endorphine, par exemple, qui interviennent dans la régulation de l'humeur, du sommeil et de l'appétit. Une peau bronzée et/ou une journée lumineuse augmentent significativement la sensation de bien-être
- La synchronisation de notre horloge interne : cycle veille/sommeil, nécessaire pour le bon fonctionnement de nos systèmes immunitaire et cardiovasculaire
- La production de la vitamine D, indispensable pour une bonne calcification osseuse et un système immunitaire performant
- Le traitement de certaines maladies de la peau telles que l'eczéma ou le psoriasis

Une surexposition au soleil peut provoquer :

- Des coups de soleil
- Des cancers cutanés : mélanomes, carcinomes, kératoses
- Des coups de chaleur, fréquents chez les personnes âgées et les enfants, et qui constituent une urgence médicale ! Ils se traduisent généralement par une température corporelle élevée, confusion mentale, étourdissements, nausées, maux de tête
- Des maladies oculaires (cataracte)
- Un vieillissement prématuré de la peau
- Des réactions phototoxiques ou photoallergiques (taches brunes, urticaire, brûlures, cloques, démangeaisons, oedèmes), en association avec certains médicaments (antibiotiques, anti inflammatoires, médicaments utilisés en cardiologie...), produits cosmétiques (parfums, crèmes à base de rétinol...) ou huiles

essentielles (agrumes, angélique, bergamote...).
LISEZ ATTENTIVEMENT LES NOTICES OU RENSEIGNEZ-VOUS AUPRES DE VOTRE MEDECIN/ PHARMACIEN

Pour pouvoir profiter pleinement du soleil, en toute sécurité, il est donc essentiel de miser sur la prévention et, dans un premier temps, d'identifier votre type de peau. Ces types ne sont qu'une indication : les personnes à la peau mate ou foncée ne sont pas automatiquement à l'abri des coups de soleil, la prudence est de mise pour toutes les peaux !

- **Type 1** : très claire, des cheveux blancs (albinos) ou roux, des taches de rousseur qui apparaissent très rapidement en cas d'exposition.
- Ne cherchez jamais à bronzer, protégez-vous en toutes circonstances du soleil (vêtements, chapeaux, lunettes...)
- Crème protectrice : écran total
- **Type 2** : peau très claire, qui peut devenir hâlée, des cheveux blonds ou châains clairs, des taches de rousseurs qui apparaissent au soleil.
- Ne cherchez pas à bronzer. Vous devez utiliser une protection maximale et vous exposer le moins possible au soleil
- Crème protectrice : écran d'un indice supérieur à 30
- **Type 3** : peau claire, mais qui bronze facilement, des cheveux blonds ou châains, peu ou pas de taches de rousseur.
- Vous pouvez vous exposer au soleil, mais de manière progressive et limitée
- Crème protectrice : écran d'un indice supérieur à 15
- **Type 4** : peau mate, qui bronze très facilement, des cheveux châains ou bruns, aucune tache de rousseur.
- Vous pouvez vous exposer progressivement
- Crème protectrice : écran d'un indice supérieur à 10 les premiers jours
- **Type 5 ou 6** : peau naturellement pigmentée ou une peau noire.
- Vous pouvez vous exposer progressivement
- Crème hydratante



DANS TOUS LES CAS :

- Évitez de vous exposer aux heures les plus chaudes, entre 11h et 16h, surtout quand l'indice UV est élevé (supérieur à 3)
- Usez et abusez d'une crème solaire à indice de protection élevé, et renouvelez l'application toutes les 2h
- N'oubliez pas les lunettes de soleil et le chapeau à larges bords
- Attention aux sable, neige et plans d'eau qui réfléchissent le soleil et augmentent donc les risques, quelle que soit la température extérieure
- Retenez qu'un coup de soleil n'est pas la première étape du bronzage : c'est déjà une lésion cutanée !
- Rendez-vous chaque année chez votre dermatologue afin d'examiner tous vos grains de beauté, taches ou autres lésions susceptibles d'être à l'origine d'un cancer de la peau
- Le bronzage sous lampes à UVA est une pratique à très haut risque, responsable de nombreux cancers, et est désormais réglementé. La plus grande prudence est de mise

Sources : www.cancer.be www.ligue-cancer.net



Appel à bénévole pour l'Alzheimer Café de Bastogne :

Vous connaissez Bastogne et son histoire, son passé, ses habitudes et ses fêtes locales ?

Animer un groupe ne vous fait pas peur ? Vous avez envie de participer à une activité qui a du sens ? Devenez bénévole pour animer l'Alzheimer Café de Bastogne une fois par mois !

Même si vous n'êtes pas spécialisé dans la maladie, le principal est que vous aimiez la convivialité, que vous soyez à l'aise en public et que vous ayez la capacité d'être à l'écoute.

La Ligue Alzheimer sera là pour vous accompagner lors des premières animations et une formation

gratuite de 3 jours vous sera proposée.

L'Alzheimer Café est un espace de parole qui a lieu les deuxièmes vendredis du mois, de 14h à 16h (sauf vacances scolaires), dans les locaux de la Maison Croix-Rouge, « Côté jardin » (rue des Jardins, 20 à Bastogne). Des activités et des discussions à thèmes y sont proposées pour les personnes atteintes de cette maladie et aussi pour leurs proches. Deux bénévoles sont recherchés pour cette activité.

Vous vous reconnaissez dans cet appel ? Contactez la Ligue Alzheimer pour plus d'informations à l'adresse psycho-social@alzheimer.be ou au 04/229 58 10 ou contactez l'équipe du Plan de Cohésion Sociale : pcssp@bastogne.be ou au 061 26 26 10.

Stop au gaspillage alimentaire !

Le saviez-vous ? Près d'un tiers de ce qui est produit mondialement n'est jamais consommé ! Cela engendre d'énormes coûts aux niveaux social, économique, mais aussi écologique.

Dans le domaine du gaspillage alimentaire, la Belgique se révèle être un très mauvais élève... Concrètement, chaque Belge jette entre 15 et 25kg de nourriture chaque année. L'HORECA (restaurants et cantines scolaires) et le secteur agro-alimentaire, quant à eux, en envoient environ 53% à la poubelle. Si nous tenons compte du fait que plus de 100 000 Belges dépendent des associations d'aide alimentaire, ce gaspillage est absolument inadmissible.

C'est ainsi que le Gouvernement Wallon a adopté, en 2015, le plan REGAL, dont l'objectif est de réduire le volume des déchets alimentaires de 30% d'ici 2025. Ce plan vise à informer, sensibiliser, soutenir ou encadrer notamment les producteurs/transformateurs des matières premières, restaurateurs, distributeurs, etc. Reste la question des invendus... Qui dit « don » dit « sécurité alimentaire » ou encore « logistique » ou « espaces de stockage ». Même si la loi prévoit maintenant une exonération de la TVA sur les invendus donnés par les grandes surfaces aux associations, il est toujours plus facile de jeter.

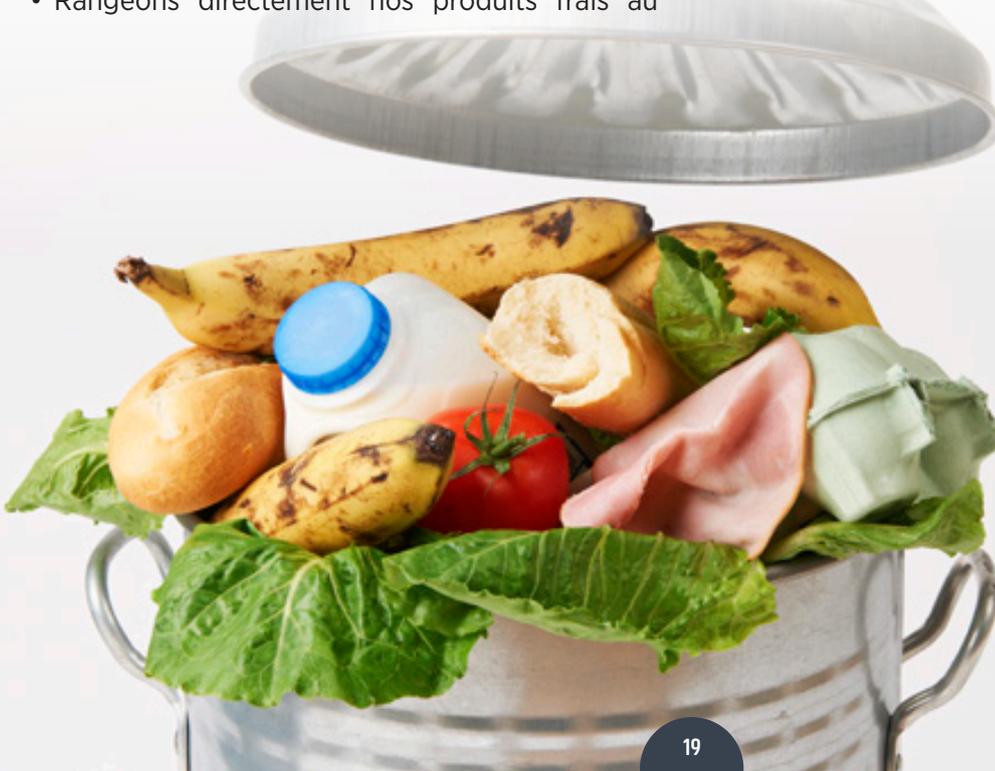
Et nous, citoyens ? Notre pouvoir d'achat diminue, les prix grimpent en flèche... que faire ? Quelques astuces :

- Super promo ! 2e article à -50%, 1+1 offert... Oui, si nous en avons réellement besoin !
- Rangeons directement nos produits frais au

frigo, en mettant toujours en avant ceux que nous devons consommer en priorité

- Ne jetons pas systématiquement les produits dont la date de péremption est dépassée (voir notre article dans le Papyrus n°89)
- Exploitions nos talents en cuisine pour utiliser les produits « fatigués » : des croûtons, de la chapelure ou du pain perdu avec du pain un peu sec, les restes de légumes dans une soupe, compote de fruits abîmés...
- Congelons les restes pour les jours où nous n'avons pas le temps ou l'envie de cuisiner.
- Planifions nos menus et dressons une liste de courses, sur base de ce que nous avons déjà
- A la campagne, dans la mesure du possible, préférons le compost à la poubelle
- Téléchargeons l'application « Too good to go ». Notre smartphone nous donne alors la liste des commerçants (pas seulement les grandes surfaces !) qui cèdent leurs invendus à prix mini, en fin de journée. Concrètement, nous réservons un panier chez le commerçant de notre choix. Nous le payons en ligne et le retirons aux heures convenues. Les produits sont frais du jour et le montant du panier n'excède pas les 10€. Par contre, c'est un panier surprise... tout ne nous plaira peut-être pas, mais il est possible de faire de belles découvertes gustatives ! Dans les grandes villes, les premiers arrivés sont les premiers servis, parfois tard, et le paiement en ligne n'est pas forcément accessible à tous.

<http://moinsdedechets.wallonie.be/> - <https://dechetsalimentaires.brussels/>





Parce qu'il n'y a pas qu'ÂGO dans la vie, parce qu'il existe tout un tissu d'asbl qui sont là pour vous aider, conseiller, accompagner, nous prenons plaisir à vous présenter régulièrement dans le Papyrus diverses associations amies, estimées.

Nous vous présentons ainsi dans ce numéro l'association 1 toit 2 âges.

1 toit 2 âges

Et si vous receviez un étudiant ? Une solution win-win...

Vous disposez d'une chambre libre et souhaitez aider un jeune ?

Cette expérience enrichissante permet à chaque accueillant de rompre sa solitude, de partager du temps, son expérience...de se sentir en sécurité, de rester chez soi le plus longtemps possible et enfin bénéficier d'un complément de revenus.

Le jeune de son côté y trouve une solution de logement originale, favorable à la réussite de ses études ainsi qu'une belle rencontre humaine.

Deux types de formules sont proposés par l'ASBL :

Une formule « SERVICES » : L'étudiant verse une participation aux charges de 180 euros/mois, en échange il offre une présence régulière le soir, la nuit et **quelques services quotidiens** tel que faire des courses, initier aux nouvelles technologies, fermer les volets etc...

Une Formule « CLASSIQUE » : L'étudiant verse une participation aux charges allant jusqu'à

350 euros /mois, aucun engagement alors de sa part si ce n'est une **présence rassurante et un agréable complément de revenu** pour le sénior.

Un entretien personnel, une sélection rigoureuse des accueillants et des étudiants et un **suivi** sont assurés par l'ASBL tout au long de l'année afin de s'assurer du respect de la convention signée entre les parties.

Plus de 3500 binômes ont déjà tenté l'expérience...
Et vous ?

Info: www.1toit2ages.be ou par téléphone Madame de Keratem au 0475 93 28 28

