

PAPYRUS



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

Bureau de dépôt
Bruxelles X - P204025

Trimestriel n° 97/2024 - HIVER

le magazine de





Sylvain Etchegaray

Direction



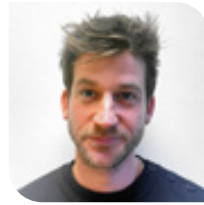
Cayetana Carrión

Coordination
Éducation
Permanente/
Communication



Marin Buyse

Chargé d'étude



Bertrand Gevart

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



Liège

Marie-Blanche Ziane

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



Bruxelles

Aurélie Hooreman

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



Luxembourg

Sophie Picard

0476 78 05 89
Rue des Jardins 54
6600 Bastogne
sophie.picard@ago-asbl.be



Hainaut-Namur

Valérie Renard

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

Cycle Santé : Corps Accords, retours de terrain

4-5

Cycle Santé : Le stress, maladie du siècle ?

6-7

Environnement : L'exposition « ordures »

8

Agenda des activités conviviales et culturelles

9-10



ACTUALITÉS

Du nouveau chez ÂGO

11

Autour des élections

12

A l'approche des élections, mémorandums et idées : Amnesty et AGE Platform

13-14



ANALYSE

Vieillir dans l'ombre du jeunisme : Les représentations de la vieillesse dans une société jeuniste

15-17



SANTÉ

Les perturbateurs endocriniens

18-19



DIVERS

Présentation de l'asbl Inclusion

20

ÉDITO

2024, année hors du commun ?

2024 s'annonce en effet comme une année capitale pour ÂGO, mais aussi pour tous les belges.

De notre côté, nous continuons notre travail auprès de vous, avec vous, pour toujours travailler à améliorer la qualité de vie des seniors. Notre travail commun et permanent de réflexion critique sur votre représentation dans les médias, votre rôle dans la société, nous permet de construire petit à petit un véritable corpus de pensée qui nous permet de toujours mieux défendre vos droits.

En 2024, nous continuerons ce travail d'évolution, de transition, en affinant toujours plus nos pratiques, et en vous impliquant toujours plus dans nos travaux.

Du côté de la Belgique, 2024 est une année d'élections.

Dans ce cadre, nous vous présenterons une série de mémorandums, de propositions, afin de vous informer au mieux des réflexions variées ayant trait à la vie des seniors en Belgique.

Notre souhait est évidemment que cette question du vieillissement prenne enfin la place qu'elle mérite dans le débat sociétal belge (et plus largement européen). Non pas qu'elle doive éclipser toutes les autres questions, bien sûr, mais elle est pour l'instant presque invisible. Or, les seniors sont impliqués de façon transversale dans tous les actes de la vie quotidienne, et ce vieillissement de la population appelle de réels choix de politique.

Ce vieillissement (et ses multiples enjeux : logement, santé, pensions, etc..) ne sera pas miraculeusement résolu par la multiplication des applications sur GSM, ou par le développement de la silver economy.

Il va falloir être plus ambitieux que cela.

Aussi incitons-nous les partis à ne pas nier cette question, et à enfin proposer des solutions diverses correspondant à leurs valeurs.

À nous, ensuite, de choisir...!

Une belle année à vous toutes et tous, et à très bientôt !



Chantal BERTOUILLE
Présidente

Sylvain ETCHEGARAY
Directeur



Corps Accords Le pouvoir des rides !

Nos corps vieillissants, sujet tabou ? Les nombreuses réflexions qui ont alimenté et enrichi pas moins de 14 rencontres entre femmes de plus de soixante ans, à Rochefort et Beauraing, semblent nous prouver le contraire. À travers des textes, des études, des chansons, des extraits de magazines ou des publicités, nous nous sommes lancées dans d'incroyables « corps accords » !

Au centre du projet : les représentations des corps des femmes vieillissantes. « **Corps Accords** » visait principalement à dénoncer les stéréotypes liés à la fois à l'âge et au genre. Si vieillir n'est généralement pas chose facile dans nos pays industrialisés, cela peut se révéler plus éprouvant encore si on est une femme : l'âgisme et le sexisme sont toujours au cœur des représentations des corps âgés, dans les médias et l'espace public mais aussi dans la sphère privée. Force est de constater que les femmes n'ont pas encore le droit de vieillir comme les hommes ! Ces messieurs gagneront en expérience et en séduction, pourront s'exhiber fièrement au bras de leur jeune compagne, pendant que les femmes s'arracheront les cheveux (blancs !), ne sachant quelle attitude adopter sans s'attirer les regards critiques...

Ces corps ont donc fait l'objet de nombreuses questions et introspections : comment le percevons-nous, nous-mêmes ? Comment vivons-nous les changements d'apparence, les adaptations nécessaires en lien avec notre état de santé ou encore niveau d'énergie ? S'accepter tel qu'on est exige, non seulement, de se détacher du regard des autres, mais aussi de gérer la frustration générée par ce corps qui parfois « ne suit plus ». Ce regard pèse lourd : il peut nous exclure, nous juger, nous attribuer des faiblesses qui ne sont pas les nôtres, bref, nous coller une étiquette qui non seulement ne nous correspond pas forcément, mais nous

incite à nous mettre nous-mêmes inutilement des barrières !

Mais encore, d'où vient ce culte de la jeunesse qui exige des femmes qu'elles déploient tous les moyens à leur disposition pour effacer ces traces du temps qui passe... et ainsi rester désirables ?

Notre regard est façonné par une société depuis toujours patriarcale, par une société dont les valeurs se basent encore sur la jeunesse et la productivité. Depuis des décennies (voire des siècles) l'image de la femme âgée renvoie à la grand-mère, la marâtre, la vieille fille, la cougar... ou la sorcière !

Encore trop souvent, l'âge de la ménopause (ménopause qui, comme le vieillissement, est devenue médicalisée et apparaît comme une maladie qu'il faut soigner !) résonne comme une « date de péremption » : une fois révolu son rôle de reproduction, la femme est considérée comme n'étant plus séduisante.

De n'importe quelle manière, les corps vieillissants doivent donc disparaître des médias. Dans les publicités, on ne les montre tout simplement pas (ou rarement) tels qu'ils sont : « jeunes vieilles » aux pattes-d'oiseaux naissantes, jeunisme à outrance ou encore, vieillissement nié par le biais de looks vestimentaires extravagants. Au cinéma, la carrière d'une actrice française atteint son apogée entre 27 et 32 ans (6% des rôles sont attribués aux actrices de plus de 50 ans). Harrison Ford et Clint Eastwood ont encore de beaux jours devant eux !

L'effet combiné des médias, du regard des autres, de l'éducation, des injonctions au « vieillir en beauté » fait que les personnes âgées, et les femmes en particulier, intègrent elles-mêmes les stéréotypes et préjugés liés à leur corps vieillissant. Elles se résignent et renoncent à certains comportements qui ne



seraient « plus de leur âge ». Et pourtant, le silver marketing, les sites de rencontre des 50 ans et plus, le mannequinat des seniors, etc, se développent... Faut-il voir là une véritable volonté de revaloriser et de réintégrer les seniors dans l'espace public, ou juste le développement d'un marché avec son lot de nouvelles injonctions ?

En conclusion, il y a encore du chemin à faire et des questions à élucider. Pourquoi les hommes ne se sont-ils pas intéressés à ce projet ? Que faire, concrètement, contre l'invisibilité et le déni des corps âgés ? Nos corps sont tous différents

et donc uniques ! Grands ou petits, enrobés ou maigrichons, du plus clair au plus foncé, ils peuvent être ridés, avoir perdu leur souplesse ou leur masse musculaire...mais jamais, en aucun cas, ils ne peuvent faire l'objet d'exclusions ou de discriminations !

Notre projet aboutira donc à une série de photos de nos participantes, qui démontreront « le pouvoir des rides ! ». A suivre et à découvrir dans le courant de cette année...





Le stress, maladie du siècle ?

Le mot « stress » est devenu omniprésent dans notre vocabulaire et dans notre quotidien. On l'emploie parfois légèrement, parfois avec gravité.

Pour nous aider à contrer ce stress, une industrie complète s'est développée : plantes, thérapies, sport, yoga, la liste semble infinie... Ces pratiques peuvent être bénéfiques et méritent d'être découvertes, mais on ne peut se soigner réellement si l'on s'en tient uniquement aux symptômes.

Car qu'est-ce que le stress ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, le stress est « *un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile* ». On le voit alors, le stress n'est pas forcément un problème individuel, interne, mais peut aussi souvent être un problème externe, sociétal.

Ces « *situations difficiles* » sont ainsi innombrables, et ne s'arrêtent pas avec la pension.

Même si on constate de toute évidence aujourd'hui une explosion du stress dans le monde du travail (entre 2016 et 2021, les burn-outs ont connu 151 % d'augmentation chez les 25/39 ans), et plus globalement des arrêts-maladie (500.000 personnes environ en incapacité de travail de longue durée, soit 1,5 fois plus que le nombre de chômeurs !), les seniors aussi affrontent des situations de stress.

Evolution du corps, pensions trop basses, changement de lieu de vie, perte de contrôle liée à la numérisation de la société, autant de situations à la fois intimes et sociétales pouvant être sources de stress chez les aînés...

Dans ce cadre, ÂGO a organisé une série d'activités de réflexion autour de ce sujet, en présence de la psychologue Delphine Rémy.

Il s'agissait à la fois de réfléchir ensemble aux causes (les identifier, lutter) comme aux symptômes (comment les soigner, comment apprendre à vivre avec ou les dépasser)...

« il y a qq mois, je n'arrivais plus à rien avaler tellement j'étais stressé »

Au niveau individuel, le stress peut se manifester de multiples façons : mains moites, gorge serrée, cœur qui bat à tout rompre, sensation d'anxiété, d'impuissance, dépression...

Il y a toute une échelle d'intensité liée au stress, qui va du léger dérangement (la petite boule au ventre) à l'épuisement psychique total (le burnout).

Il faut savoir être attentifs à ces événements physiologiques.

Les nier n'a jamais rien apporté de bon. Les participantes et participants apprécient d'ailleurs grandement l'évolution des mentalités, et cet accent mis à présent sur le dialogue, sur l'expression de ses sentiments et de son ressenti. Certains se rappellent de la génération de leurs parents, dont le rapport au stress était généralement assez simple : on garde tout pour soi et on essaie de se débrouiller avec, seuls dans son coin. Les résultats étaient parfois désastreux, avec des problèmes non réglés, des signaux de stress non décodés, et des problèmes qui ainsi pouvaient tout simplement gâcher l'existence d'individus incapables d'accepter, d'affronter, et donc de résoudre les nœuds émotionnels et personnels qui leur rendaient la vie impossible.

Pour éviter ce genre de situation, il est capital d'identifier ce que l'on appelle les stressés, ces événements, ou problèmes, relations qui font peur, énervent, envahissent, oppressent...

Il faut prendre le temps d'identifier ce qui nous stresse et pourquoi, apprendre à reconnaître les symptômes physiques, cognitifs, émotionnels indiquant que je suis en déséquilibre, en stress (cette fameuse boule au ventre...).

Cette démarche d'identification est capitale, car c'est d'elle que part tout le processus de résolution.

Il faut prendre le temps d'accueillir sans jugement ce qui est, sans se voiler la face sur le ressenti par rapport à ce stressé (peur, colère, dégoût, terreur, injustice, impuissance, envie de baisser les bras, effondrement...).

De cette acceptation dépend le dépassement dudit stress, à la fois par des méthodes personnelles et par un travail d'action collectif.

Les méthodes personnelles sont multiples et dépendent des caractères de chacun. Certains vont « *aller faire une grande balade dans la forêt* », d'autres vont faire des exercices respiratoires, d'autres, plus simplement, choisissent de prendre soin d'eux/elles (avec un bon bain, une lecture au coin du feu...) ou d'aller voir des amis...



Ceci fait, s'il est bien sûr important, en premier lieu, de soigner les symptômes, découvrir ce qui nous apaise, nous rassure, nous ressource (émotionnellement et pratiquement), il est aussi capital d'identifier les causes de ce stress, et l'on voit que celles-ci prennent souvent leur source dans la société qui nous entoure.

« La société veut que tout aille vite, vite, vite ! »

En effet, comme nous le rappelions en préambule, même si le monde du travail est aujourd'hui une source de stress souvent problématique, celui-ci ne disparaît pas avec le début de la pension.

Les seniors évoquent ainsi cette société en hyperaccélération, en modification constante, qui tire presque sa raison d'être de ce mouvement perpétuel. Cette accélération, cette « *société qui veut que tout aille vite, vite, vite* », comme l'a décrite une de nos participantes, est souvent source de stress. Il importe alors, ensemble, de comprendre pourquoi cette société a ce besoin de vitesse, et comment l'on peut porter un regard critique sur ce fonctionnement. Descendre du manège, un instant, pour le regarder ensemble de l'extérieur. L'analyser, construire les armes permettant de résister, agir,

voici une façon pérenne de se libérer de ce stress.

De la même façon, les seniors ne deviennent pas désœuvrés avec la pension. Ils jouent souvent un rôle d'aidant-proche auprès de leurs enfants et des petits-enfants, comblant souvent l'absence de services publics par un travail non rémunéré mais fréquent, bien sûr gratifiant, mais aussi souvent exténuant.

Au-delà de l'aspect organisationnel, à nouveau, il importe de cibler les causes sociales de cette situation, et d'agir.

Enfin, plus globalement, analyser ensemble les injonctions au bien-vieillir, parfois contradictoires, parfois irréalistes, lutter pour une représentation des seniors plus réaliste, positive mais fondée de faits, permet de se libérer de cette réussite du vieillissement qui peut réellement être source d'angoisse.

Agir ensemble pour une meilleure image des aînés, ne pas subir, être en prise avec le monde, dans l'action collective, voici au final ce qui, pour ÂGO, permet de dépasser le stress de façon réellement durable...





ORDURES, l'expo qui fait le tri

L'amicale de Liège a fait le voyage jusqu'au Musée de la Vie Wallonne pour découvrir l'exposition « **Ordures** », une exposition au thème inhabituel mais fondamental : les ordures !

Un sujet évidemment toujours et encore d'actualité, avec notre société qui n'en finit pas de produire toujours plus d'emballages, toujours plus de déchets, sans qu'il n'existe une seule façon réellement durable de les détruire, et sans que le tri et le recyclage ne puissent s'imposer comme des solutions-miracles.

En effet, face à l'accumulation ingérable de déchets, les initiatives individuelles, le boycott des produits trop emballés, ou le travail de tri individuel, même importants, ne peuvent suffire.

La solution ne peut venir que d'une baisse de la création même de ces ordures, d'une régulation.

Et celle-ci ne peut bien sûr se jouer qu'au niveau industriel, et donc politique.

Cette exposition avait alors comme but de démontrer à la fois comment se créent les déchets, par la multiplication des emballages de couleur, séduisants, censés appâter le chaland parmi ces rangées de produits presque identiques au sein de nos supermarchés, puis le long (et destructeur) voyage de ce déchet.



Une exposition qui fait réfléchir, qui permet de se confronter à ses propres comportements, et qui nourrit la réflexion engagée de longue date à ÂGO à propos de la pollution et des déchets...





Cet agenda est surtout là pour vous informer de certaines activités d'éducation permanente, mais aussi d'activités conviviales et culturelles qui ont lieu près de chez vous. Cette liste n'est pas exhaustive et nous vous invitons à contacter les animateurs et animatrices (page 2), ainsi qu'à consulter le site www.ago-asbl.be.

À bientôt !

BRUXELLES

Le mardi 30 Janvier 2024

« Animation : Le stress, maladie du siècle »

RDV : 10h30 : Début de l'animation chez 'ML MUTPUS.be'
Place de la Reine 51-52 - 1030 Schaerbeek.

PAF : Gratuit - fin à 12h

Avec Delphine Rémy, psychologue

Cycle d'animations : "l'économie plus humaine, ça existe?"

Une forme d'économie sociale et solidaire (plus verte) est-elle possible?"

Le jeudi 1 février 2024

« Animation : Economie sociale, modèle coopératif,
finance solidaire: est-ce réaliste? »

RDV : 13h30 chez 'FINANCITE' Rue Botanique 75
1210 Bruxelles.

**GRATUIT, MAIS INSCRIPTION OBLIGATOIRE
fin à 16h**

Le jeudi 8 février 2024

« Ciné/ Débat: Autour de la question du
'Green-Washing '»

Projection du documentaire: l'illusion verte.

RDV : 13h30 chez 'FINANCITE' Rue Botanique 75
1210 Bruxelles.

**GRATUIT, MAIS INSCRIPTION OBLIGATOIRE
fin à 16h**

Le jeudi 21 mars 2024

« Atelier: Agir pour changer la société (avec mon
argent) »

Réflexions au profit d'une économie sociale
accessible

RDV : 13h30 chez 'ML MUTPLUS.be' Place de la
Reine 51-52- 1030 Bruxelles.

**GRATUIT, MAIS INSCRIPTION OBLIGATOIRE
fin à 16h**

Le jeudi 28 mars 2024

« Animation : Les pieds, ses maux et ses remèdes »

RDV : 09h45 : Petit-déjeuner offert ! 10h30 : Début de
l'animation chez 'ML MUTPUS.be ' Place de la reine 51-
52 - 1030 Schaerbeek.

PAF : 5€ (conférence + petit-déjeuner) - fin à 12h

Avec Didier Henne, kiné

Le jeudi 25 avril 2024

« Animation : Le confort d'une ville douce»

Focus sur Bruxelles (et Schaerbeek), une ville qui se
tourne vers le slow city!

RDV : 09h45 : Petit-déjeuner offert ! 10h30 : Début
de l'animation chez 'ML MUTPUS.be ' Place de la reine
51-52 - 1030 Schaerbeek.

PAF : 5€ (conférence + petit-déjeuner) - fin à 12h

Le jeudi 16 mai 2024

« Animation : Le confort d'une ville douce»

Focus sur Bruxelles , une ville qui se tourne vers le
slow city!

RDV : 10h30 : Début de l'animation chez 'FEDIPLUS '
Rue Belliard 20 - 1040 Schaerbeek.

PAF : 5€ - fin à 12h

LUXEMBOURG

Sophie Picard - 0476/78 05 89

Tellin

05/03/23 - Visite « Le Jardin des Hiboux » à Graide
Infos et inscriptions : Sophie Picard - 0476/78 05 89

16/04/23 - Visite « Animalaine » à Bastogne
Infos et inscriptions : Sophie Picard - 0476/78 05 89

Arlon

18/04/23 - 20h30 : Pièce de théâtre « Cocotte-Minute »,
Maison de la Culture d'Arlon.

Infos et inscriptions : Sophie Picard - 0476/78 05 89



NAMUR

Rochefort

9 et 23 janvier, 6 et 20 février, 5 mars, 9 avril et 7 mai - 10h à 11h30 : ateliers mémoire

13 et 20 mars - 8h30 : petits déjeuners intergénérationnels

16 janvier et 13 février - 10h : Corps Accords
Infos et réservations : Valérie Renard - 0494 25 84 48

Beauraing

11 janvier et 8 février - 14h : Corps Accords
Infos et réservations : Valérie Renard - 0494 25 84 48

HAINAUT-OUEST

 Pierre Tromont - 069/34 38 39

Quiévrain

8 février à 14H : Les sources de stress chez les seniors par Delphine Rémy
Infos et réservations : Jacqy Danhier - 065/45 86 43

Tournai

7 février à 14H : Les sources de stress chez les seniors par Delphine Rémy
Infos et réservations : Pierre Tromont- 069/34 38 39

Ath

18 février à 15H : Assemblée générale de l'Amicale
Infos et réservations : Guy Rensonnet - 0479/63 01 41

LIEGE

Hannut

6 février à 14H : Les sources de stress chez les seniors par Delphine Rémy
Infos et réservations : marie-blanche.ziane@ago-asbl.be

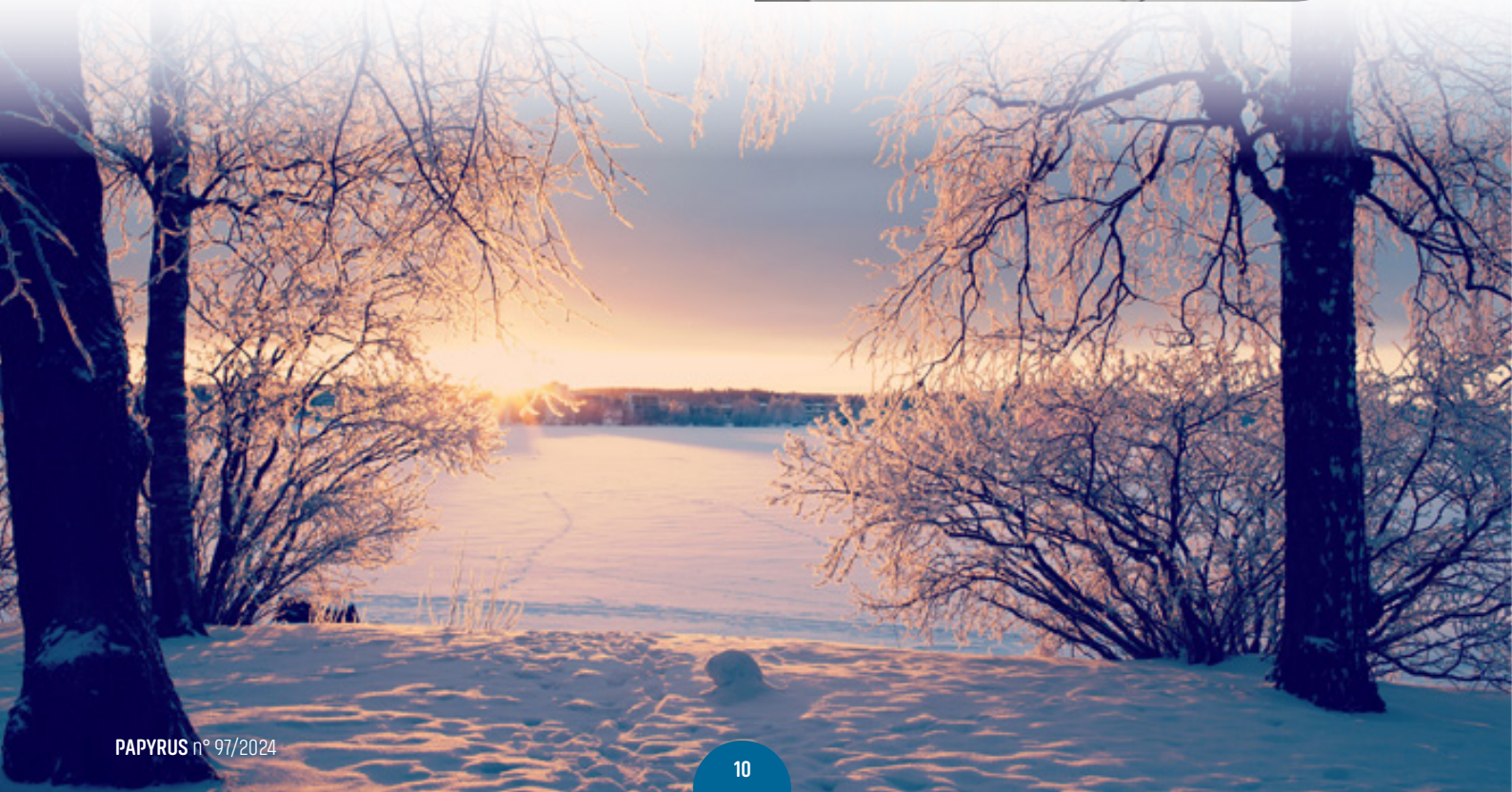
BRABANT-WALLON

 Emmanuelle Kuborn - 010/22 93 54

Wavre

22 février - 10h : 2024, l'élection de tous les dangers ? Par Caroline Sägesser, docteure en histoire et chargée de recherches au CRISP
Inscription obligatoire

8 mars - 10h : Le pied, ses maux et ses remèdes Par Didier Henne, kinésithérapeute
Inscription obligatoire





Quelques départs...

Au sein du personnel de votre asbl, quelques mouvements, des départs (et bientôt une arrivée, vous en saurez bientôt plus !).

On dit d'abord au revoir à Olivia, de la Louvière, partie rejoindre une Maison de Repos en tant qu'animatrice, et qui, on l'espère continuera à propager la réflexion au sein de ces lieux de vie qui en ont (malheureusement) souvent bien besoin.

De même, on tire un grand coup de chapeau à notre collègue et ami Pierre Tromont, tout récemment parti en pension, et qui nous manquera fort (même si nous le reverrons bientôt sur le terrain, de l'autre côté de la barrière (pour ainsi dire !).

Nous leur souhaitons toutes et tous une belle continuation !

Constellations, la nouvelle revue d'ÂGO

Les questions relatives au vieillissement ne concernent pas seulement les personnes âgées.

Elles sont intimement liées aux dynamiques sociétales contemporaines, aux transformations démographiques, aux préoccupations politiques, aux conjonctures économiques, à la transition écologique, aux innovations technologiques...

Au cœur de ces interactions, l'éducation permanente émerge comme un champ fertile pour éclairer, critiquer, repenser notre rapport au vieillissement. Fondée par l'association Âgo, la nouvelle revue Constellations, dont le premier numéro sera consacré à **la numérisation de la société**, se veut le reflet de cette synergie entre éducation permanente et démarche critique.

Cette revue s'insère ainsi dans la continuité de nos activités d'éducation permanente, lesquelles constituent un espace propice au débat. En cela, elle participe de ce mouvement actuel d'inclusion des invisibles et des silencieux, leur donnant des opportunités en faveur de l'expression d'une parole habituellement reléguée au silence.

Pour ce premier numéro, nous avons tenté de faire se rejoindre deux imaginaires aux enjeux symboliques importants, **le numérique et le vieillissement**.

Les regards constellaires qui figurent dans la revue ont examiné cette rencontre à partir de matériaux multiples, composant celle-ci comme autant d'éléments disparates d'une harmonieuse mosaïque : témoignages d'ainés, observations d'animateurs, entretiens, infographies, revendications, et autres. Ainsi, ces approches plurielles et critiques ont cherché à contribuer à la connaissance d'une problématique certes connue, mais où subsistent certaines zones d'ombre - notamment en ce qui concerne la dimension de l'avancée en âge dans le rapport aux outils numériques.

Bien que la question de la numérisation des services d'intérêt général en Belgique francophone soit désormais une préoccupation largement admise au sein des sphères médiatiques et politiques, son ampleur demeure insuffisamment documentée. Certains segments de la population, souvent décrits comme plus vulnérables, continuent d'être ignorés. Ceci est particulièrement évident dans le cas des personnes âgées, un groupe social diversifié dont les réalités échappent souvent à la compréhension des autorités publiques.

Partant de ce constat, cette revue aura un double objectif : rendre compte des situations des personnes âgées et faire entendre leur voix. Notre mission consiste à créer un espace où la parole de nos aînés peut non seulement être entendue mais aussi coexister avec les contributions théoriques et empiriques de divers intervenants externes.

Au-delà de la simple exploration du processus de vieillissement, Constellations se positionne alors comme un lieu de convergences pour des visions variées, offrant une plateforme où la diversité des perspectives enrichit la compréhension du grand âge.





2024, l'année de toutes les élections

Comme évoqué dans notre édit, 2024 sera une année particulière, marquée par deux séquences de votes qui vont définir les politiques qui seront menées dans les années à venir. Dans ce cadre, ÂGO vous présentera les travaux et mémorandums de divers organismes, ainsi que nos propres propositions.

Le 9 juin 2024, les citoyens et citoyennes belges seront appelés à voter aux scrutins fédéraux et régionaux, et ce même jour auront lieu les élections européennes. Quelques mois plus tard, le 13 octobre 2024, auront ensuite lieu les élections provinciales et communales.

Pour Âgo, les personnes âgées sont des citoyens et des citoyennes à part entière, capables de faire valoir leurs besoins et leurs droits. Âgo porte ainsi une réflexion sociétale sur le vieillissement, à partir d'une diversité de thématiques qui s'inscrivent dans des cycles tels que le numérique, l'environnement et la santé.

En symbiose avec son travail d'analyse, notre association mène des projets en éducation permanente qui aboutissent à des revendications en faveur des droits des seniors (en matière d'accès au numérique, de respect de la dignité et du droit à l'information loyale et éclairée, de droit à une alimentation saine et équilibrée, respectueuse de l'environnement...).

En cette année électorale, il est indispensable de se mobiliser pour les droits et le bien-être des aînés. La santé et la dignité des personnes âgées passent par la lutte contre les préjugés liés au vieillissement et à l'âgisme, la promotion et la protection des droits des seniors.

En novembre 2020, le parlement a confié la rédaction d'un rapport introductif sur ces questions à quatre députés : Joëlle Kapompole (PS), Diana Nikolic (MR), Laurent Heyvaert (Ecolo) et Mathilde Vandorpe (Les Engagés). Ces quatre élus ont alors reçu l'aide de Stéphane Adam, professeur à l'ULg.

Leur réflexion, fort intéressante, part d'un constat simple mais interpellant : 80 % au moins des habitants de Wallonie veulent vieillir à la maison. À partir de cette constatation, les députés émettent un ensemble de propositions et de recommandations contenues dans le rapport du parlement de Wallonie sur " le bien vieillir en Wallonie " (2021).

Parmi ces recommandations, nous mettons l'accent sur celles qui soutiennent la nécessité de :

- o Remettre les personnes âgées au cœur des politiques qui les concernent.
- o Promouvoir la place importante des seniors dans la société en améliorant leur qualité de vie et en adaptant l'offre de logements, de services et de soins à leurs besoins.
- o Promouvoir dans le développement urbain et les politiques d'aménagement du territoire une vision inclusive de la personnes âgées dans l'espace public et dans les politiques de la Ville.
- o Évaluer l'expérience "Ville amies des Aînés" en Wallonie afin d'assurer son redéploiement.
- o Evaluer les CCCA (Conseil Consultatif Communal des Aînés) pour mieux les intégrer dans la dynamique du processus "Ville amie des Aînés".
- o Soutenir les associations qui luttent contre l'isolement des aînés.
- o Renforcer la législation de lutte contre les discriminations envers les personnes âgées et renforcer les campagnes de prévention contre l'âgisme.

Nous relevons par ailleurs les priorités formulées par diverses organisations telles que Age Platform (voir l'interview qui suit), Amnesty International, et l'asbl Aidants Proches.

Enfin, comme vous le savez sans doute, les jeunes qui seront âgés de plus de 16 ans et de moins de 18 ans au jour du scrutin auront la possibilité de prendre part à l'élection de la délégation belge au Parlement européen. Cela sera l'occasion de renforcer les liens intergénérationnels avec vos petits-enfants, et de les accompagner dans ce moment de réalisation du droit citoyen au vote...

Vous pouvez retrouver le rapport parlementaire évoqué ci-dessus à l'adresse suivante :

https://parlwal.be/bien_vieillir2022

Bonne lecture !



Interview de Philippe Seidel-Leroy, responsable politique de la protection sociale et du parlement européen à la Plateforme Age.

À l'occasion des élections du Parlement européen en 2024, la plateforme européenne Age a produit un manifeste adressé aux futurs membres du Parlement afin qu'ils s'attaquent de façon adéquate au vieillissement de la population et mettent tout en œuvre pour construire une société pour tous les âges. ÂGO asbl fait partie de cette plateforme et en partage les revendications.

C'est dans ce contexte que nous nous sommes entretenus avec Philippe Seidel-Leroy, Responsable politique de la protection sociale et du Parlement européen à la Plateforme Age.

Philippe, peux-tu nous dire un mot sur la Plateforme AGE ?

AGE Platform Europe est la fédération européenne qui représente les organisations de personnes âgées, pour les personnes âgées. Les membres sont des asbl qui ont la personne âgée dans leur raison d'être. Nous sommes présents dans presque tous les pays de l'UE, y compris le Royaume-Uni et d'autres pays hors Union européenne. Nous sommes principalement un groupe qui essaye de donner une voix aux personnes âgées au niveau européen, mais aussi sur la scène internationale. Nous avons pour mission de formuler le point de vue des personnes âgées en vue de leur droit fondamental de vieillir comme elles le souhaitent ; et aussi de renforcer les capacités, à former, à favoriser les échanges entre nos membres et à leur fournir des informations sur les processus européens qui les concernent.

Quels sont les domaines de travail de la Plateforme AGE ?

Revenu adéquat et inclusion sociale ; Emploi et participation active ; Vieillir dignement et en bonne santé : accès à la santé et politique des soins ; Environnement et accessibilité pour tous les âges : environnement physique et numérique

Qui y participe ?

Y participent autant les organisations membres de AGE, que les seniors qui y adhèrent.

Parmi les membres, nous avons des associations très différentes les unes des autres. Par exemple, nous avons de grosses fédérations de retraités notamment dans les pays nordiques, qui ont des millions d'adhérents. Nous avons aussi des réseaux, comme le Réseau des femmes âgées européennes qui compte une quarantaine de membres à travers l'Europe. Ce sont des bénévoles, militantes et

expertes qui apportent l'éclairage du genre dans la problématique du vieillissement. Nous comptons aussi sur des associations d'associations, et des organisations de recherche comme la Société britannique des gérontologues.

Pourrais-tu nous parler de la campagne de AGE autour des élections au Parlement européen ?

C'est le grand RDV de l'année prochaine. La Belgique porte une certaine attention à la campagne car la date de ces élections coïncide avec les élections fédérales et régionales. La campagne a un réel impact sur les orientations de la prochaine commission européenne et de ses actions pour les cinq années à venir au moins. Il est fort probable que le prochain parlement soit celui qui détermine le prochain cadre budgétaire pour les sept ans à venir et duquel proviennent des fonds importants pour le secteur, notamment ceux de la recherche. Le fonds Horizon Europe, par exemple, soutient des recherches importantes, notamment sur la maladie d'Alzheimer, la prévention des chutes, ou le développement de solutions technologiques aux problèmes du vieillissement. Du point de vue des personnes âgées, cela peut avoir un impact.

Quelle est la demande principale du manifeste de AGE ?

Le manifeste s'articule en trois axes : la promotion de l'égalité entre les âges, l'emploi et la participation de la personne âgée, l'autonomie et le bien-être. Notre demande principale est de créer une stratégie européenne autour de l'égalité des âges. Pour cela, nous demandons la création d'une coordination européenne des politiques qui sont en lien avec l'âge. C'est un vaste champ politique qui comprend l'urbanisme, les médicaments, l'alimentaire, la promotion du sport, mais aussi les pensions et les soins de longue durée. Ce sont des sujets qui deviennent de plus en plus importants avec le changement démographique, un phénomène qui a un coût et auquel aucun état européen ne va échapper. Cela concerne une part croissante de la population et donc il est nécessaire d'avoir une orientation des politiques autour de l'âge qui soient pertinentes pour la personne et qui soient basées sur l'égalité, afin de maintenir l'indépendance et l'autonomie des personnes.

On demande que ce manifeste soit soutenu par des partis, des députés européens, des chercheurs...

Après les élections, nous voudrions recréer un groupe de soutien au sein des députés européens



qui pourraient porter notre action durant toute la prochaine législature.

Quelle est l'implication de AGE dans le développement de la future Convention pour les droits des personnes âgées ?

Cette convention n'existe pas mais il y a un processus en cours au sein des Nations Unies, depuis environ 14 ans. Le mandat du groupe des États membres en charge était d'explorer le cadre juridique qui existe au sein des autres conventions de droits humains existantes, pour voir quelles sont les failles qui pourraient porter préjudice aux personnes âgées. Explorer la nécessité d'une convention spécifique pour les personnes âgées, sachant que tout être humain est couvert par la convention des droits économiques et sociaux et culturels. Dans le cadre du vieillissement, beaucoup de problèmes auxquels on pensait sont déjà couverts par la Convention sur le droit des personnes handicapées.

On demande maintenant qu'on commence à établir un texte concret sur lequel on pourrait se mettre d'accord. Les États européens sont cruciaux dans ce processus car nous sommes une région particulièrement vieillissante, même si le sujet touche le monde entier. Pour le moment, l'Union Européenne n'a pas encore de position officielle sur le sujet. C'est le pays qui tient la présidence – l'année prochaine ce sera la Belgique – qui va porter la voix de tous les États de l'UE au sein de

cette prochaine réunion.

Est-ce que les seniors trouvent que c'est important d'avoir une Convention pour le droit des personnes âgées ?

Majoritairement, oui. Il y a cependant des débats et des questionnements sur la pertinence d'avoir une nouvelle convention aux Nations unies qui ne sera de toute façon pas tenue. Mais une Convention pourrait aider à l'émergence d'un mouvement basé sur les droits des personnes âgées. Il y a aussi l'élément de solidarité qui pourrait être mobilisé : militer pour les droits des personnes âgées au niveau international c'est militer pour les droits de ces personnes dans des pays où il n'y a pas ou peu de politiques en faveur de l'indépendance et les droits des personnes âgées.

Avez-vous des recommandations pour des associations comme Âgo, sur la façon dont elles pourraient s'impliquer dans le soutien à des initiatives au niveau européen ?

Former des consortiums pour des projets en faveur des personnes âgées (les projets Erasmus qui soutiennent les projets de formation par exemple) ; S'intéresser aux politiques de vieillissement au niveau local, mais aussi au niveau international ; interroger et questionner l'image et le rôle des personnes âgées dans les politiques qui les concernent.





Vieillir dans l'ombre du jeunisme : Réflexions sur les représentations de la vieillesse dans une société jeuniste

1. Un âge pas comme les autres

Dans son ouvrage intitulé *Les représentations médiatiques de la vieillesse dans la société française contemporaine : ambiguïtés des discours et réalités sociales*, Yannick Sauveur soutient l'idée que les discours dominants dans la modernité tardive prêtent aux représentations de la vieillesse et au dire de la vieillesse des images sociales qui opposent régulièrement les « jeunes vieux » et les « vieilles vieilles ». De ce fait, les *représentations sociales de la vieillesse* (influencées par une intrication de discours et d'images à la fois sociales et médiatiques) qui s'y rapportent, sont souvent négatives et ont un impact sur la construction des représentations d'individus, c'est-à-dire celles des aînés.

Nous souhaitons proposer l'hypothèse qu'aujourd'hui, derrière la systématique et symptomatique mise en hors champ de ces différentes corporités âgées, se loge une certaine idée de la vieillesse répondant à des normes dominantes essentiellement jeunistes et que les représentations sont façonnées par ce paradigme. Un bref détour par la presse (le cinéma, la littérature, ...), permet de souligner une forme de jeunisme, reléguant de facto la vieillesse à ce « qu'on cache et qu'on ne veut pas voir » pour reprendre les mots de Yannick Sauveur. Selon lui, le jeunisme peut se définir en miroir de la modernité car il est « devenu une culture qui a partie liée avec des valeurs consuméristes [...] et nous fait entrer dans le monde des standards contemporains : consommation standardisée, des « standards esthétiques (« soyez jeunes ») ». Prenons l'exemple du magazine Elle qui titrait « croire ou pas aux pilules de jeunesse » ou encore « Manger jeune pour freiner le vieillissement ». Ces titres sont révélateurs d'un constat social bien réel : l'avancée en âge ne bénéficie pas d'une appréciation sociale positive, car à défaut « d'être jeune, il faut faire jeune » nous dit Yannick Sauveur. Pour le dire autrement, il y a, comme le rappelle la sociologue Juliette Rennes une « *pression à rester dans la jeunesse et à avoir conscience de ses signes de vieillissements* ». Selon nous, il ne s'agit pas tant d'un manque de représentations des personnes âgées. Ces dernières, cibles privilégiées du marketing lié au « capitalisme gris », sont l'objet de nombreuses couvertures. Cependant, c'est précisément non pas l'absence ou le manque de représentations, mais bien l'imposition d'une vision unifiante des aînés que nous contestons, celle du « senior marketing ».

Dans leur article intitulé « Construction sociale du vieillir dans les médias écrits canadiens : de la lourdeur de la vulnérabilité à l'insoutenable légèreté de l'être », Martine Lagacé, Joëlle Laplante et André Davigno appuient l'idée que nos sociétés contemporaines mettent en lumière la jeunesse comme valeur de manière prédominante : « Les médias (en particulier la télévision) souscrivent à une vision foncièrement et explicitement négative de la vieillesse, produisant et reproduisant dans leur discours des stéréotypes péjoratifs sur la base de l'âge, lesquels légitiment, dans une certaine mesure, des attitudes âgistes ».

Dans son article intitulé « À quel âge est-on vieux ? » le sociologue Bernard Ennuyer s'intéresse à la scission typologique exposée en exergue de cet article, opposant les « jeunes vieux » et la « vieille vieillesse ». Alors que les premiers sont en bonne santé, disposent d'un capital financier et cognitif important, la deuxième catégorie est définie de manière dépréciative, en mauvaise santé et jouissant de faibles moyens. Cependant, le sociologue affirme que cette division (particulièrement marquée dans les représentations des femmes âgées) est pour le moins simpliste. En effet, elle ne tient pas compte des trajectoires individuelles nides conditions sociales, et laisse, comme le précise Agathe Gestin, la figure hégémonique du « vieux jeune » prendre le dessus : « les plus jeunes bénéficient d'une image valorisante de personnes encore dynamiques, capables d'adaptation, disponibles, attentives et empreintes de sagesse et d'expérience, détentrices de savoir-faire précieux ».

2. Du « vieux jeune » au « jeune vieux » : une image manquante

L'œil observateur et vagabond remarquera sans doute ci et là sur les affiches publicitaires, dans les magazines de santé, de sport, des modèles imperméables aux traces du temps, sans marques ni rides, témoignant des stéréotypes évoqués par les auteurs susmentionnés. Dans sa thèse « Images de mode et images de femmes : des représentations de la presse magazine féminine aux représentations d'un public féminin : étude d'un message médiatique : stéréotypage de genre et mascarade », la chercheuse Justine Mariollonnet analyse certaines publicités destinées aux personnes âgées dans lesquelles les modèles correspondent à des représentations idéalisées du vieillissement plutôt qu'à la réalité. Et ces



dernières participent à diffuser l'idée que les aînés doivent dissimuler les signes du vieillissement. Implicitement, cette position défend une certaine idée du vieillissement, que celui-ci n'est « réussi » que s'il demeure invisible. Nos sociétés tendent ainsi à élaborer leurs discours en fonction d'une opposition (en érigeant des normes, comme le « bien-vieillir », ou en forgeant des représentations jeunistes) au processus de vieillissement et ses traces. Ainsi, Martine Lagacé, Joëlle Laplante et André Davigno soulignent que les discours politiques, publicitaires, mais aussi médiatiques cherchent à instaurer des représentations collectives qui s'inscrivent amplement dans cette vision, établissant des modèles idéalisés du « bien vieillir », impossibles à atteindre pour beaucoup d'aînés : « ceux qui "ne vieillissent pas" sont encensés dans le discours médiatique ». Ainsi, pour bénéficier d'une reconnaissance sociale, un individu qui renvoie à la catégorie des personnes « âgées », doit naviguer avec subtilité entre le respect des conventions sociales liées à la représentation d'une personne âgée et les normes de la jeunesse qui lui sont imposées.

Ou pour le dire autrement, l'individu, à travers ses centres d'intérêt et ses attitudes, devra démontrer sa capacité à maintenir des pratiques et des comportements favorisant la jeunesse : prendre soin de soi, rester actif, acquérir de nouvelles compétences, etc.

3. Des figures stéréotypées :

Le concept de la « grand-mère » est sans doute le plus canonique. C'est pourquoi nous allons retracer dans ce chapitre quelques traits saillants de son évolution dans les représentations sociales. Jean-Pierre Bois circonscrit l'évolution du concept en remontant au 18^{ème} siècle, mettant en avant le rôle central de la grand-mère dans l'apprentissage et l'éveil au monde, mais aussi fréquemment décrite et représentée comme une « bonne petite vieille » qui sait bien cuisiner. Dans son ouvrage intitulé « L'art d'être grand-mère », Jean-Pierre Bois poursuit en dépeignant la figure de la grand-mère comme une personne qui incarne une sagesse prodiguant des conseils. D'autres auteurs (à l'instar d'Agathe Gestin) décrivent la grand-mère contemporaine comme le prolongement de ces représentations stéréotypées, celles-ci s'étant métamorphosées en phase avec des normes contemporaines. Dans cette trajectoire, Patrick Legros souligne, en se fondant sur des publicités, que le concept de « grand-mère » est maintenant

caractérisé par son « jeune âge » qui est, en réalité, une forme « d'âge non identifiable » dissimulé par tous les artefacts modernes (terminologie qui ne fait pas écho au grand âge, retouches multiples, ...). Cette évolution au fil du temps du concept de « grand-mère » jusqu'à son acception moderne, ne résulte pas exclusivement des améliorations des conditions de vie des personnes âgées, mais peut s'expliquer par l'émergence des valeurs telles que l'autonomie individuelle ainsi que par la pression sociale contemporaine qui pousse à maîtriser son processus de vieillissement. On ne peut que constater que ni le premier, ni le second ne correspondent à la diversité des réalités des femmes âgées que nous avons rencontrées. Or, ces stéréotypes ont tendance à toujours s'opérer et peupler les représentations collectives.

4. Une expérience du vieillir au féminin

« Parfois, en tant que femme âgée, je me sens transparente. »

La prise de conscience d'une identité d'âge et des marqueurs du processus de vieillissement peut prendre différentes formes, entraînant un positionnement de soi par rapport à son propre vieillissement. Lors de tables de réflexion à Rochefort, nos échanges avec des femmes aînées ont souligné que le regard porté sur leur vieillissement tient une place centrale. Car les femmes aînées sont, selon Agathe Bernier-Monod : « doublement discriminées en raison de leur sexe et de leur âge ». Certaines participantes ont ainsi affirmé adopter des comportements pour éviter toute assimilation, tant de leur part que de la part des autres, à des individus âgés qui « vieillissent mal ». Le sentiment de renoncer à prendre « soin de soi » ou de se « relâcher », de ne plus être en accord avec certaines normes de comportements favorables à une image positive de soi-même constituent, pour certaines participantes, un indicateur significatif de l'entrée dans une phase négative du processus de vieillissement, qui pousse à percevoir son propre vieillissement comme une épreuve. À ce titre, la sociologue Céline Lafontaine associe ce passage, intégrant des représentations de déclin, non pas à l'âge mais bien aux manifestations diverses et visibles du vieillissement. Celles-ci induisent une pression sociale silencieuse, celle de voir « les autres vous assigner des rôles et des places que vous devez tenir pour tenir un rang, sous peine de déroger aux règles de la bienséance ». En ce sens, certaines pratiques individuelles d'auto-représentation



chez des participantes démontrent qu'elles ont tendance à ne pas divulguer directement leur âge. Une participante nous a ainsi raconté les tactiques mises en place afin de contourner le stigmate d'un vieillissement social plus précoce que les hommes, en dissimulant par exemple son âge civil. De manière générale, les participantes semblent adhérer aux normes corporelles, mais cette adhésion s'est retrouvée largement questionnée à l'aune de l'épreuve du corps vieillissant. Il s'avère que le vivre de leur corps, le sentiment de vivre le vieillissement dans leur chair, est également appréhendé comme la perception d'une limite, comme la fin de possibilités (physiques, esthétiques, sociales, ...).

5. Pour un décloisonnement des représentations

Au terme de cette analyse, nous avons pu cerner quelques enjeux liés aux représentations des corps et à l'expérience des corps face à ces représentations. Ainsi, le vieillissement corporel évoque chez la plupart des participantes rencontrées un défi, une épreuve, suggérant une tension entre l'adhésion à des normes (essentiellement jeunistes) et une émancipation par rapport à celles-ci, entre la conscience d'une finitude corporelle (mais aussi d'une vie autonome, de gestes ou d'activité, d'une reconnaissance sociale, ...) et un désir de la dépasser. Comme le rappelle Juliette Rennes, ce sentiment de renoncement lié au vieillissement peut tout aussi cohabiter avec un sentiment d'émancipation et de réinvention de soi, où « l'expérience de la perte de son ancien « moi » peut s'entremêler avec celle de la continuité de soi : vieillir, c'est aussi porter avec soi toutes les strates de ses « moi » passés ». Ajoutons : pour mieux riposter aux attentes normatives.

Nos observations de terrain nous ont aussi permis d'avancer l'idée que les aînés ne se perçoivent pas toujours comme des individus vieillissants. En effet, selon les différents chercheurs mobilisés dans cette contribution, tels que Serge Guérin, Agnès Pecolo ou encore Martine Lagacé, nous pouvons observer que les représentations des aînés sont dirigées par une limitation flagrante du champ symbolique qui impose une perspective globalisante négligeant les disparités. Les représentations véhiculées par les discours (médiatiques, politiques, ...) tendent à imposer une vision lissée et homogène de la vieillesse. Dans son ouvrage *Les représentations médiatiques de la vieillesse dans la société française contemporaine : ambiguïtés des discours et réalités sociales*, issu de sa thèse, Yannick Sauveur plaide pour une représentation diversifiée de la vieillesse prenant en compte les trajectoires individuelles, les habitudes de vie, les milieux sociaux, mais aussi

les multitudes hétérogènes de générations afin de lutter contre les discriminations âgistes et proposer des représentations plus réelles. Car, comme nous le soulignons au fil de cette contribution, les stéréotypes âgistes et la vision jeuniste et néolibérale de nos sociétés se nourrissent mutuellement, s'auto-entretiennent et peuvent instaurer les conditions propices au maintien structurel d'un cadre social et culturel discriminant les personnes âgées et leur environnement : « La société jeuniste érige la jeunesse en valeur de référence quasi-absolue depuis plusieurs décennies : il faut être jeune, penser jeune, parler jeune, agir jeune, faire jeune. Tels sont les nouveaux canons de la société. Il faut être jeune le plus longtemps possible. Le jeunisme, plus qu'un état civil, repose sur des valeurs collectives. Il est devenu une culture qui a partie liée avec des valeurs consuméristes, avec des standards de consommation, des standards esthétiques. Le jeunisme en vient donc à nier la vieillesse qu'il relègue le plus loin possible, l'assimilant à la vieillesse-dépendance ».

Bibliographie :

David Le Breton, « Anthropologie du corps et de la modernité », Presses Universitaires de France, 2013, <https://doi.org/10.3917/puf.lebre.2011.01>

Patrick Legros, « Le corps de la vieillesse dans la publicité et le marketing », dans *Magma, Observatorio Processi Comunicativi* (Catania - Italy), 7(3), 2009, pp. 30-44.

Juliette Rennes, « Le corps des vieilles », *Monde Diplomatique* (republié en ligne : Vieillir au féminin). <https://www.monde-diplomatique.fr/2016/12/RENNES/56899>

Anne Quéniart, Michèle Charpentier, « Femmes et vieillissements : nouveaux regards, nouvelles réalités », dans *Recherches féministes*, 26(2), 2013, pp 1-4.

Yannick Sauveur, « Quelle représentation de la vieillesse aujourd'hui ? », dans *Histoire des sciences médicales*, tome XLVII (4), 2013.

Yannick Sauveur, *Les représentations médiatiques de la vieillesse dans la société française contemporaine : ambiguïtés des discours et réalités sociales. Sciences de l'information et de la communication*, Université de Bourgogne, 2011.

Jacqueline Trincas, « Les fondements imaginaires de la vieillesse dans la pensée occidentale », dans *L'Homme*, tome 38 (147), 1998, pp. 167-189.

Agnès Pecolo, « Médias et âges de la vie: Brève exploration de la figure du « senior » », dans *Le Sociographe*, 35, 2011, pp. 21-31.

Martine Lagace, Joëlle Laplante et André Davignon, « Construction sociale du vieillir dans les médias écrits canadiens : de la lourdeur de la vulnérabilité à l'insoutenable légèreté de l'être », dans *Communication et Organisations*, no40, 2011, pp. 87-102.

Juliette Rennes, « Explorations féministes de l'avancée en âge », dans *La Revue des droits de l'homme*, 17 | 2020.

Rose-Marie Lagrave, « L'impensé de la vieillesse : la sexualité », dans *Genre, sexualité & société*, 6, 2011.



Focus sur une animation proposée à Bruxelles, en novembre 2023, avec la collaboration de Madame 'Elsa Derenne' de chez Eco-Conso.

Les perturbateurs endocriniens, ces ennemis familiers

Des petits messagers chimiques perturbent l'action de nos hormones, pourtant indispensables à l'équilibre du corps. Ce sont les perturbateurs endocriniens. S'il est impossible d'y échapper car ils nous accompagnent partout, tout au long de la vie, on peut tout de même les limiter autant que possible.

Les hormones sont indispensables. Elles coordonnent le développement et les fonctions de tous les organes du corps pour assurer entre autres le bon fonctionnement du métabolisme et des systèmes immunitaire et reproducteur. Elles sont aussi essentielles pour assurer la croissance et le développement. Ces substances appartiennent au système endocrinien.

En fonction des besoins du corps, ces messagers chimiques sont déversés dans le sang pour informer et adapter l'activité de nos cellules et organes. Notre corps est donc soumis à un mélange d'hormones en permanence. Et il sait décrypter ces messages qu'il produit lui-même pour assurer son équilibre.

Pourtant... Plusieurs centaines de substances chimiques présentes dans notre environnement sont suspectées d'interférer avec la mécanique naturelle des hormones et d'avoir des effets nocifs sur la santé. Ces substances se trouvent dans la nourriture, les cosmétiques (Phtalates), les vêtements (Bisphénol A), les jouets (Bisphénol A) et beaucoup d'autres objets et produits que l'on côtoie tous les jours, comme les détergents (Alkyl phénol). Ce sont les **perturbateurs endocriniens**. Notre organisme reçoit donc de mauvaises informations sans détecter qu'elles proviennent d'une source extérieure et il déclenche des réponses en fonction de ce message.

Les perturbateurs endocriniens interfèrent sur les cellules de différentes façons. Ils peuvent :

- * imiter une hormone, faussement activer son récepteur et obliger la cellule à réagir (effet mimétique) ;

- * bloquer l'activité hormonale et empêcher la transmission du message à la cellule (effet de blocage) ;
- * intervenir dans la production, le transport ou la régulation des hormones ; ...

Les effets sont multiples, les perturbateurs contribuent (ou sont suspectés de contribuer) :

- * aux troubles de la puberté, aux troubles féminins : fibromes utérins, endométriose, kystes mammaires bénins, aux troubles masculins : malformations génitales, faible taux de testostérone, faible qualité du sperme et donc problèmes de fertilité
- * aux cancers comme celui du sein, du col de l'utérus, de la prostate, des testicules...
- * aux désordres thyroïdiens
- * aux maladies neurodéveloppementales, troubles neurologiques, baisse du QI, autisme, hyperactivité
- * à l'obésité, au diabète de type 2, aux maladies neurodégénératives comme Alzheimer ou Parkinson...

Impacts sur l'environnement

Il est bien connu que certains perturbateurs endocriniens s'accumulent et persistent dans l'environnement. Cela impacte la croissance, le fonctionnement hormonal et la reproduction de différentes espèces d'insectes, mollusques, poissons, oiseaux, mammifères...

Par exemple, le TBT contenu dans les peintures pour bateaux masculinise les escargots aquatiques femelles, menant parfois à la disparition de certaines populations.

Les perturbateurs sont aussi transportés sur de longues distances à travers le monde, via les phénomènes naturels ou l'activité humaine. De nombreux écosystèmes sont donc concernés.



Comment se protéger ?

Les perturbateurs endocriniens sont partout donc on utilise ce qui est réellement nécessaire et on réduit sa consommation. Cela concerne les nouveaux achats mais également les objets qu'on possède déjà et qui peuvent être des sources de perturbation hormonale.

On prend aussi ces bonnes habitudes :

- * Aérer pour évacuer les perturbateurs endocriniens présents dans l'air intérieur
 - * Choisir des produits simples : on opte pour des produits dont la liste d'ingrédients est courte.
 - * Privilégier des objets et matériaux naturels, bruts, non traités et porteurs d'un écolabel.
 - * Éviter les endroits et zones pollués, que ce soit pour habiter, faire du sport, se promener...
- * Se laver régulièrement les mains, surtout avant de cuisiner ou de manger. Cela permet d'éliminer les substances qu'on aurait sur les mains via les poussières, les produits utilisés.
 - * Faire confiance à son nez. Si une forte odeur chimique se dégage d'un objet, on l'évite.
 - * Laver un maximum d'objets avant leur première utilisation.
 - * Miser sur la variété pour ce qu'on renouvelle souvent comme la nourriture, les cosmétiques, les articles de puériculture, les endroits qu'on fréquente... Cela évite une exposition prolongée aux mêmes perturbateurs endocriniens.
 - * Être vigilant lors des achats en ligne car certains produits sont peu encadrés.

Retrouvez d'autres conseils sur www.ecoconso.be.





Qualité de vie et Participation des personnes
avec un handicap intellectuel et de leurs proches

Inclusion asbl, en tant qu'association représentante des familles, défend les droits des personnes en situation de handicap intellectuel et souhaite améliorer leur qualité de vie. Nous varions nos activités afin de mieux répondre à nos membres. Par exemple, nous organisons :

- Des activités pour les familles et les personnes en situation de handicap intellectuel ;
- Des formations pour les familles et les personnes en situation de handicap intellectuel ;
- Des sensibilisations au handicap intellectuel et au concept d'inclusion ;
- Des sensibilisations et des formations pour mieux outiller les professionnels de la santé au travers de notre projet "Dites aaa" ;
- Des formations et des traductions en FACile à Lire et à Comprendre avec notre Service FALC.be ;
- Des campagnes d'information et de sensibilisation auprès d'un large public.

Nous avons également un service social de première ligne pour aider les familles dans leurs démarches en Fédération Wallonie-Bruxelles.

Chaque année, nous réalisons une campagne d'information et de sensibilisation sur une thématique

définie avec nos membres. En 2023, nous avons choisi le vieillissement des personnes en situation de handicap intellectuel.

En effet, sur le terrain, nous avons pu constater le manque d'aménagements proposés pour les personnes vieillissantes en situation de handicap intellectuel, alors que leur espérance de vie augmente au fur et à mesure des années.

Cette année, nous avons la chance d'avoir l'acteur Pascal Duquenne - qui a une trisomie 21- comme parrain de notre campagne sur le vieillissement. En effet, Pascal Duquenne a 53 ans et est entré aux Jardins du 8e Jour en février 2023 après avoir vécu en logement supervisé de nombreuses années. Vivre en centre d'hébergement lui permet de profiter de ses activités et d'être bien entouré. Bref, de profiter plus pleinement de sa vie.

Ainsi, pour informer et sensibiliser un large public, en plus des familles, des professionnels et des politiques, nous avons mis en place différentes actions telles que des groupes de paroles, des capsules vidéo ainsi qu'un magazine consacré à la thématique du vieillissement.

Vous pouvez découvrir le Magazine en PDF sur leur site : <https://www.inclusion-asbl.be>.

