
Contribuer à réduire les inégalités sociales de santé à travers les âges, quelques pistes.

Plateforme Santé Précarité
14 novembre 2023



Observatoire
de la
Santé



Mieux vivre pour tous

Table des matières

1. Introduction	5
2. Retour sur la Plateforme Santé Précarité 2022	6
3. A la découverte d'expériences de terrain	7
• Balades "Santé aînés" - PCS Montigny-Le Tilleul	7
• ENTRA (Entreprise de travail adapté) – Heppignies	14
• Maison de l'Enfance - Colfontaine	15
4. Des outils au service de notre pratique	17
• CITYMAGINE	17
• Activité ado - Ultratonic	18
• Balade santé et culturelle	20
5. Mot de la fin - Conclusion	21

1. Introduction

Ce document synthétise les principaux éléments de contenu abordés lors de la journée d'échanges de la Plateforme Santé Précarité organisée par l'Observatoire de la santé du Hainaut (OSH), le 14 novembre 2023 sur le Site du Grand-Hornu et intitulée : « Contribuer à réduire les inégalités sociales de santé à travers les âges, quelques pistes ».

La matinée était consacrée à la présentation active d'expériences de terrain via trois thématiques :

- Table Enfance : Présentation de la Maison de l'enfance de Colfontaine et du projet « Brique à boîte » par Mmes Anne Danhier, Pascaline Depues et Nicoline Pierreu
- Table Aînés : Présentation des « Balades santé » co-construites par le public senior et le Plan de Cohésion Sociale de la Commune de Montigny-le-Tilleul par Mme Céline Topet
- Table Adultes / Handicap : Présentation de l'Entreprise de Travail Adapté ENTRA située à Heppignies par Mme Christelle Beckx

Après un temps de midi propice aux rencontres et aux échanges entre participants, ceux-ci étaient invités à participer à trois activités ludiques à destination des différents publics pouvant être adaptées sur le terrain.

Cette journée était l'occasion d'apporter des exemples et des pistes de travail concrets ainsi que de renforcer les collaborations entre les différents partenaires, favorisant la mise en réseau.

Nous sommes convaincus que les échanges lors de cette Plateforme Santé Précarité constituent une source d'inspiration et de motivation pour mener à bien les objectifs fixés par chacun dans le cadre de son travail de terrain auprès des différents publics à travers les âges.

Outre les présentations et les échanges, les temps de pauses et le temps de midi ont permis aux participants de se rencontrer, de réseauter, et de partager autour de leurs projets respectifs dans une ambiance conviviale.



2. Retour sur la Plateforme Santé Précarité 2022

Retour sur l'évaluation de la précédente plateforme santé précarité ayant pour titre « Comment mobiliser les personnes vulnérables sur les territoires et dans les milieux de vie afin qu'ils soient acteurs de changement ? ». Elle a eu lieu le 24 novembre 2022, sur le site du Grand Hornu.

Pour rappel, le matin, quatre intervenants de terrain ont partagé leurs expériences :

- Laurence D'Hondt (ASBL Cultures & Santé) - « Mon quartier plein de richesses »
- Muriel Hiroux et Xavier Flameng (AMO G.R.A.in.E.) - « La plateforme de lutte contre la pauvreté de Bernissart »
- Laurence Dofny (Maison des Parents de l'Espace Citoyen de Dampremy) - « Le groupe porteur de la Maison des Parents »
- Christophe Brismé (Carolo Rue - CPAS de Charleroi) - « Travail de proximité »

Afin de susciter les échanges, la formule des présentations avait été modifiée pour privilégier les petits groupes. Cet aspect a été apprécié et est réitéré pour la plateforme 2023.

Le temps de midi avait été mis à profit pour consulter la table des CLPS qui sont encore présents cette année avec la présentation d'un outil lors des ateliers de l'après-midi. Après une remise en énergie participative, l'après-midi avait été consacrée à vos réflexions au sujet des thèmes conducteurs de la journée : la mobilisation, la participation et la fidélisation des publics. Questions complexes et échanges d'idées que vous pouvez retrouver dans le compte-rendu de la journée 2022 sur le site de l'Observatoire de la Santé du Hainaut.

L'évaluation avait mis en avant plusieurs points positifs qui sont les mêmes d'année en année et pour lesquels nous restons attentifs : les échanges, l'interaction lors des présentations, le thème choisi, les différents intervenants et leurs projets, la diversité des personnes présentes, la convivialité. Sont appréciés également le travail en petits groupes, les idées d'action, la remise en énergie, la dynamique générale... L'échange de pratiques est fortement apprécié et donne des idées, permet de se remettre en question ; l'intérêt également d'interroger certaines notions comme celle de la fidélisation des publics (faut-il vraiment les fidéliser ?).

Au niveau des pistes d'amélioration : tenir le timing mais certains expriment manquer de temps dans les ateliers (le temps de présentation a donc été augmenté à 40 minutes), demande de présentation de projets de petites villes/petites équipes (ce qui sera le cas cette année), pauses parfois longues, les groupes ne permettent pas de rencontrer les autres participants (vous êtes invités à discuter entre vous durant les pauses et nous partagerons des moments ensemble durant l'après-midi). Présenter des apports théoriques ou inviter des sociologues, anthropologues ; pour ce point, il s'agit d'un parti pris d'inviter des gens de terrain qui présentent des projets de terrain. Le rôle du professionnel (bon fonctionnement du professionnel) n'avait pas été abordé dans la thématique de l'an passé ; n'hésitez pas à faire part de vos attentes pour en discuter lors des échanges. Une suggestion formulée était la manipulation d'outils : cette année, nous vous ferons vivre ces outils, vous serez donc particip-actifs !

En conclusion, toutes les personnes qui ont rempli l'évaluation ont toutes apprécié la journée dans son ensemble et souhaitent que cela continue.

Pour le thème, il a de nouveau été sélectionné dans les thèmes proposés : les inégalités sociales et de santé à travers les âges. Nous vous encourageons à remplir l'évaluation qui est glissée dans votre farde et à nous la remettre en fin de journée car votre avis compte !

3. A la découverte d'expériences de terrain

Balades "Santé aînés" - PCS Montigny-le Tilleul



Céline Topet - Cheffe de projet du "Plan de Cohésion Sociale"

Atelier Balades « Santé – aînés »

Les balades santé sont un projet mené par la Commune de Montigny-le-Tilleul, les citoyens et l'Observatoire de la Santé du Hainaut. En avril 2022, la commune a répondu à une proposition de l'OSH de créer des balades afin de remobiliser le public des seniors. L'Echevin de la santé et le Président du CPAS ont marqué leur intérêt pour ce projet.

Un groupe porteur a été constitué, avec une dizaine de citoyens issus du café Papote proposé par le Plan de Cohésion Sociale de la commune, pour s'impliquer dans la démarche. Ils ont bénéficié de l'accompagnement des professionnels du PCS, du Service Environnement de la commune et de l'OSH.

Les objectifs ont été définis progressivement par le groupe porteur. Il s'agissait :

- de rompre l'isolement des aînés,
- de (re)créer du lien social,
- de permettre aux participants de bouger, s'aérer, se rencontrer et échanger,
- de contribuer à l'amélioration de la santé physique, mentale et sociale des aînés,
- de responsabiliser et impliquer des citoyens dans des actions locales,

- de sensibiliser les citoyens au patrimoine ainsi qu'au contexte environnemental et historique de la commune.

Le groupe s'est réuni une fois par mois et a créé une première balade qui a été proposée au groupe Papote (une quarantaine de seniors isolés). Suite à ce premier test, la balade a été évaluée et améliorée.

Tous les membres du groupe, citoyens ou professionnels, sont impliqués dans la préparation et dans l'animation de la balade. Le service environnement a identifié les points d'intérêt sur le parcours. Chaque membre du groupe a fait des recherches sur un de ces points et l'a présenté pendant la promenade. Les échanges ont été très intéressants car chacun a fait part de ses connaissances mais aussi de ses souvenirs et anecdotes. Les présentations ont été faites en fonction des personnalités des participants et ont permis à certains de sortir de leur réserve. A la fin de la balade, une auberge espagnole était proposée aux participants.

Une deuxième balade a été testée avec le même groupe mais a finalement été abandonnée car le parcours était trop accidenté et ne convenait pas à un public âgé. Le parcours a été modifié pour devenir une balade historique sur le territoire de Landelies.

Pour chacune des promenades organisées, environ 20-30 personnes ont répondu présentes et ce malgré des conditions climatiques parfois difficiles (canicule !).

Les citoyens se sont bien appropriés le projet et se sont vraiment impliqués dans les différentes étapes. L'un d'eux a même réorganisé la balade pour un groupe d'amis. Le projet a aussi permis de renforcer les liens entre les services communaux.

Les valeurs qui sous-tendent ce projet sont :

- la solidarité (partage des informations récoltées sur les points d'intérêts, encouragement et soutien lors des prises de parole, attention aux personnes en difficulté pendant la marche...)
- le respect (écoute des autres, acceptation des avis de chacun, ...)
- la valorisation des compétences de chacun
- l'écoute et le savoir-vivre.

La cheffe de projet du PCS a relevé quelques points d'attention pour le bon déroulement de ce type de projet :

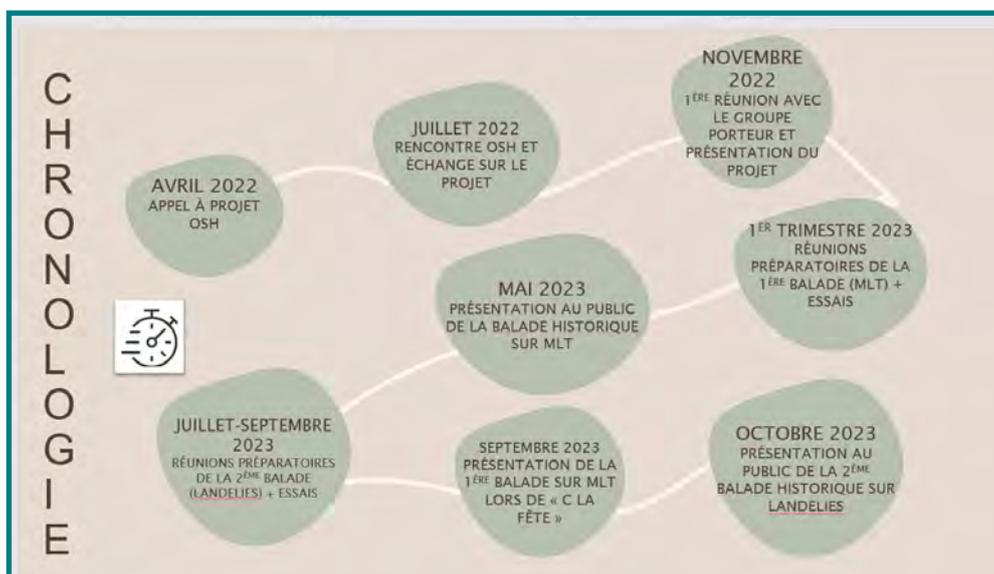
- tenir compte des habitudes de vie des seniors (horaires, activités...),
- avoir des personnes de confiance, professionnels ou non, pour encadrer les marcheurs et favoriser les échanges et la discussion,
- élargir le champ d'action et travailler de façon transversale et stratégique (santé, environnement, développement durable, numérique...),
- pouvoir s'adapter aux différents aléas (pas de prise sur la météo !)
- prévoir un moment de convivialité à la fin des balades.

Pour 2024, plusieurs pistes de pérennisation sont envisagées :

- réalisation d'un audio-guide ou de QR code pour les balades en collaboration avec l'espace public numérique,



- organisation d'une balade intergénérationnelle,
- récolter davantage de témoignages de seniors sur les points d'intérêts des balades,
- organisation d'un ramassage des déchets sur le parcours (sensibilisation des citoyens au 0 déchet),
- varier les horaires pour toucher d'autres publics (en début de soirée ?)



■ Questions et réflexions des participants de l'atelier

Les balades ont-elles été proposées au tout public par la suite ?

Pas encore, cela demande une préparation supplémentaire et différentes autorisations.

Les résidents des maisons de repos ont-ils été conviés à ces balades ?

Les parcours font environ 5 km (environ 2h15 avec les arrêts) ce qui n'est pas tout à fait accessible pour des résidents de maison de retraite. Par contre, des personnes en situation de handicap pourraient très bien se joindre à un nouveau groupe. De plus, le groupe a constaté qu'il y avait très peu de bancs ou d'endroits où se poser pendant les promenades, ce qui peut représenter un frein. Il s'agit d'une volonté communale pour éviter les rassemblements et les nuisances.

Dans quel axe de travail du PCS ce type de projet peut-il s'inscrire ?

A Montigny-le-Tilleul, ce projet figure dans l'axe "Médecine Préventive".

■ Remarques

- Certaines communes organisent des balades canines. La présence de chiens facilite le contact entre leurs propriétaires. Une collaboration avec la SPA peut être envisagée.
- L'asbl SEPT a également mené un projet de balade codée (QR code) sur la thématique du tabac avec la Ville de Mons. Ce type de balade peut être développée avec d'autres communes (courriel : email@sept.be).
- La ville de La Louvière a développé une balade gourmande.

ENTRA (Entreprise de travail adapté) – Heppignies

Christelle Beckx - Responsable du Service Social



■ Qu'est-ce qu'ENTRA ?

ENTRA est une entreprise de travail adapté, créée en 1968. Son siège social se situe à Heppignies, avec des antennes à Corroy, Gerpinnes, Gand et Courcelles. Certains employés sont détachés pour travailler au sein des entreprises. L'entreprise initialement familiale compte aujourd'hui plus de 1.000 travailleurs.

L'objectif d'une entreprise de travail adapté est de proposer une palette de métiers à des personnes souffrant de différents handicaps (suite à un accident, une maladie chronique, etc... mais pas pour les handicaps de naissance).

Il existe plusieurs départements chez ENTRA : un département « employés » : call center (tracing covid, Test-Achats, Orange, Total Energie, Cap 48) et un département « ouvriers » (blanchisserie, secteur électronique, fabrication de Box Proximus, travaux et rénovation, titres-services).

De nouvelles filières sont régulièrement créées. Par exemple, en ce moment, il y a une collecte de jouets dans les magasins Trafic. ENTRA collabore sur ce projet. Tous les jeux de société récoltés arrivent chez ENTRA, sont triés, reconditionnés pour être redistribués à des associations. Des opportunités éphémères se présentent et ENTRA les saisit dans la mesure du possible (emballage de bonbons, création de jus). La création d'emploi est importante. Même en période Covid, ENTRA a créé des emplois grâce au tracing !



L'entreprise met en avant quatre valeurs :

- Le respect
- L'épanouissement
- La solidarité
- Le progrès

Toutes les intentions tournent autour de ces quatre valeurs.

L'objectif d'ENTRA est de maintenir les personnes à l'emploi. Il s'agit de trouver le métier le plus adapté possible aux profils (d'où la diversité des métiers proposés). Si une filière ferme, les employés sont formés pour travailler dans d'autres filières (ex : création d'une formation interne de cariste).

ENTRA est une entreprise et fonctionne comme tel (contrat à respecter, productivité), mais avec une mission sociale importante. Il faut trouver un équilibre entre le but social de l'entreprise et la productivité.

■ Comment arrive-t-on chez ENTRA ? Y a-t-il un turnover important au sein des employés ?

ENTRA recrute régulièrement mais les personnes y arrivent également par le bouche à oreille. ENTRA se fait connaître par des salons, le réseau d'écoles d'enseignement spécialisé, le Forem, l'Onem...

Il n'y a pas de conditions pour entrer chez ENTRA : il s'agit de recrutement mis en place quand un poste est à pourvoir. Il faut évaluer si l'entreprise sait s'adapter au candidat. L'entreprise a une obligation d'employer 75% de personnes ayant un numéro Aviq. Les personnes peuvent évoluer au sein de la société. Elles sont engagées par ENTRA et pas spécifiquement pour un poste. Si elles le désirent ou par besoin de l'entreprise, les personnes sont parfois amenées à changer de type de métier ou de poste.

Les employés quittent rarement l'entreprise car ils ne trouvent pas ailleurs une telle adaptation des conditions de travail. Il existe quelques cas de personnes qui ont fait un passage temporaire car ENTRA leur a permis de se remettre au travail dans des conditions particulières et qui sont ensuite reparties dans un poste plus classique. D'autres quittent la société car ils arrivent à des limites physiques de la maladie qui ne leur permet plus de travailler.

■ Le Service social

Le Service social compte cinq personnes (pour les 1 000 employés) et celles-ci s'appuient sur le réseau des associations de proximité pour passer le relais quand c'est nécessaire.

Le Service social remplit quatre missions :

- **l'accompagnement individuel des employés.** Cet accompagnement est réalisé tant dans leur vie privée que professionnelle (travail systémique). En effet, comme l'objectif est de rester à l'emploi, l'accompagnement pour des problèmes privés est nécessaire : il s'agit d'anticiper les problèmes privés qui pourraient avoir un impact sur le travail (ex : trouver une crèche pour les enfants). Si l'objectif principal est de diminuer l'absentéisme au travail, il s'agit également de valoriser ces personnes par le travail, avoir des collègues, subvenir aux besoins de sa famille etc.
- **la mission de prévention.** ENTRA sensibilise ses employés en matière de santé en proposant un thème par année (et une activité par mois). Il s'agit de campagnes de sensibilisation autour des thèmes de l'alimentation, du bouger et du respirer.
- **la communication par flyers, écran, animations au sein des départements.** Le but est de toucher le plus grand nombre de personnes, par l'écrit, l'oral, le jeu, etc ;
- **la création de réseaux pour collaborer avec les entreprises de proximité** pour répondre aux problèmes et besoins des individus.

■ Les inégalités sociales et de santé

La population qui fréquente ENTRA est très précarisée à tous niveaux et très touchée par les inégalités. Au-delà des inégalités financières, d'éducation, il y a le handicap en plus.

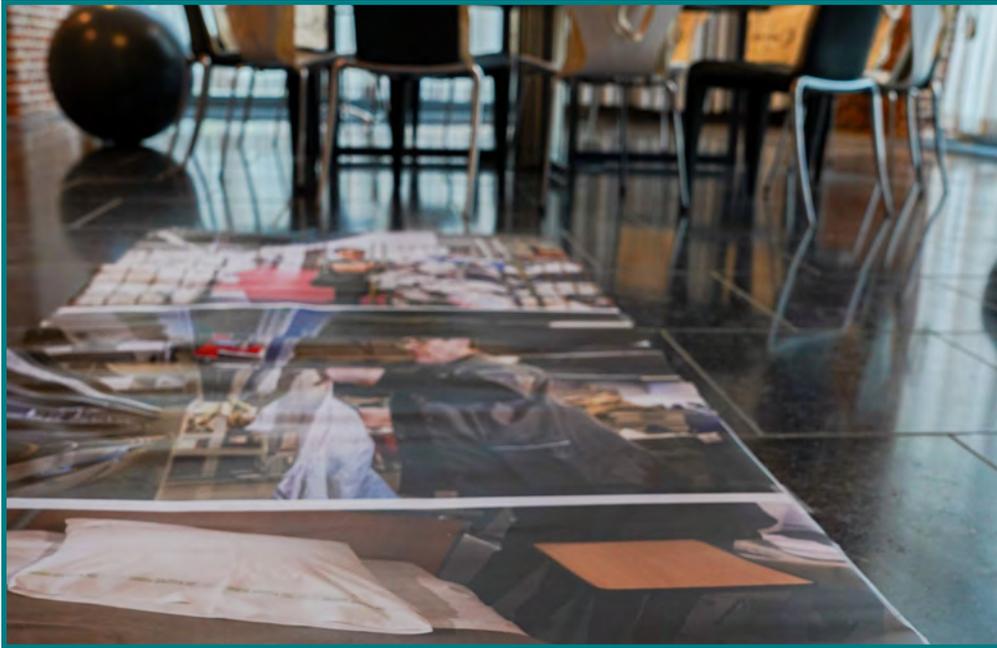
L'entreprise essaye de répondre aux besoins de chacun. A titre d'exemples : autoriser des pauses plus fréquentes pour permettre à une personne Asperger de faire le tour du bâtiment, offrir un poste complètement adapté à une personne paralysée (en collaboration avec l'AVIQ), permettre à une personne aveugle de venir travailler avec son chien, adapter le poste de travail pour une personne de petite taille. L'entreprise est flexible et s'adapte aux besoins de chacun. Il s'agit quasi de la personnalisation de poste.

Au niveau prévention, ENTRA en fait de manière permanente. Un thème de santé est choisi par an et fait l'objet d'une campagne au sein de la société. Une activité en lien avec ce thème a lieu tous les mois et la société essaye d'être constamment en cohérence avec ce thème (ex : soupe fraîche offerte tous les midis). Des professionnels de ce thème de santé sont invités à venir au sein d'ENTRA pour réaliser une activité (sensibilisation, atelier, etc) et ensuite, le travail continue à être mené par une sensibilisation récurrente. Par exemple : sensibilisation tabagique par le SEPT, sensibilisation fruits et légumes par l'OSH, proposition d'activités autour du bouger car ils sont très sédentaires.

Il y a eu également une sensibilisation au dépistage car c'est une population qui est loin des questions de santé et il vaut mieux prévenir que guérir. Les gens sont détachés de leur tâche pour participer aux ateliers (ce n'est pas fait en dehors de leurs heures mais durant leurs heures de travail). Ils viennent donc volontiers mais ne sont pas obligés. La plupart sont preneurs d'informations, d'activités. Si quelqu'un n'y participe pas mais que les assistantes sociales pensent que ce serait bien d'y être, elles encouragent la personne à s'y rendre. Ces moments permettent aussi de créer du lien.

L'entreprise est attentive à créer des moments festifs : on fête les 20/30 ans de carrière des employés.

On observe un impact de ces campagnes de sensibilisation. Par exemple, après la sensibilisation aux fruits et légumes, les gens montraient qu'ils venaient avec des repas plus sains. Toutes les personnes ne changent pas leurs comportements, mais il y a un impact chez certains.



Maison de l'Enfance - Colfontaine

Anne Danhier Nicoline Pierreu - Partenaires Enfants-Parents (PEP's) – ONE
Pascaline Depues - Coordinatrice de la Maison de l'Enfance - ONE



■ Présentation et historique de la Maison de l'Enfance de Colfontaine

La Maison de l'Enfance de Colfontaine est née d'un constat sur le territoire. Beaucoup de mamans sans emploi vivent seules avec leurs enfants et se sentent isolées. La volonté de la commune était donc de renforcer les liens intra-familiaux et de rompre cet isolement. Celle-ci a répondu à l'appel à projets lancé par l'ONE et a créé la Maison de l'Enfance de Colfontaine le 1er septembre 2006. Seules deux maisons de l'enfance existent en Wallonie : une sur Jodoigne et une sur Colfontaine.

La Maison de l'Enfance est un lieu unique où sont rassemblés différents services et activités pour répondre aux besoins des familles en collaboration avec de nombreux partenaires, tels que :

- la consultation ONE
- la consultation prénatale
- un lieu de rencontre enfants-parents
- un milieu d'accueil
- un accueil temps libre
- et toutes autres activités en faveur des enfants et des familles.

Bien que les activités proposées soient gratuites, il a fallu un certain temps pour que les familles s'y inscrivent et s'y intègrent. Elles ont compris petit à petit l'importance du lien parent-enfant et donc l'importance de ne pas laisser l'enfant seul aux activités proposées mais bien de l'accompagner ; ce qui n'était pas gagné au départ.

C'est grâce au complément de budget alloué par la Commune de Colfontaine qu'un plus grand nombre d'activités gratuites peuvent être proposées.

■ Présentation du projet "Brique à boîte"

Genèse

Le projet est né d'un constat et d'une réflexion durant la crise sanitaire. Les activités collectives ne pouvaient pas se faire. Seules les consultations médicales étaient maintenues sur rendez-vous dans les locaux de la Maison de l'Enfance pour les enfants de 0 à 15 mois (vaccination notamment). Au-delà de cette tranche d'âge, aucune rencontre physique n'était prévue, exceptés quelques contacts téléphoniques.

Il a été constaté que de nombreuses familles souffraient de l'isolement social, de violences intrafamiliales, de l'utilisation exponentielle des écrans...

La Maison de l'Enfance souhaitait donc trouver un moyen pour effacer cette rupture, soutenir les familles, trouver un prétexte pour les faire revenir au sein de la structure, leur proposer des outils pour recréer du lien intrafamilial...

Projet

La Maison de l'Enfance souhaitait maintenir le lien avec les familles et occuper petits et grands avec des activités ludiques et pratico-pratiques proposées dans une boîte de type boîte à chaussures.

Selon des horaires établis par celle-ci, les familles ciblées (enfants « perdus de vue » au sein de la consultation ou enfants qui ne fréquentent pas les consultations One), étaient invitées à venir chercher leur boîte. Une seule boîte par famille quelle que soit la fratrie (notion de partage).

Pour contribuer à réduire les Inégalités Sociales de Santé et soutenir les familles dans cette démarche, chaque boîte contenait du matériel de bricolage de base (crayons de couleur, colle, ciseaux, ...) et de décoration, en plus de la quinzaine d'activités proposées (bricolage, dessin à colorier, recettes, astuces santé (Manger, Bouger, respirer)...).

But des activités

- Stimuler l'énergie des parents afin de passer un moment avec leur enfant sans stress de préparatif (choix du moment approprié pour chaque parent).
- Favoriser le développement psychomoteur, le langage, le raisonnement, etc.
- Diminuer l'utilisation des écrans.

De plus, chaque enfant de la fratrie devait décorer la boîte à sa guise et en prendre soin.

Une charte d'utilisation a été créée de façon à conserver le matériel précieusement, de passer un moment en famille et de l'utiliser sous surveillance parentale. Une fiche d'évaluation a également été élaborée.

Retour des familles et perspectives à long terme

Le retour a été très positif de la part des familles.

Ce projet a permis de retisser du lien avec les familles des enfants plus âgés mais aussi de fabriquer un panel d'outils utilisables lors des consultations, notamment lors des évaluations des acquis psychomoteurs de l'enfant.

C'est un total de 80 boîtes qui ont été distribuées avec un réassort.

■ Questions posées et échanges autour de la présentation

Pour quelle tranche d'âge la "Brique à boîte" a-t-elle été pensée ?

Les activités sont adaptables en fonction de l'âge des enfants. Toutefois, cela n'excède pas 6 ans car l'ONE s'occupe des familles avec enfants de 0 à 6 ans.

D'autres initiatives à destination des familles étaient-elles disponibles sur la commune de Colfontaine ?

Durant le confinement, une autre structure (Arpège AMO) a également proposé des activités aux familles et ce via un livre téléchargeable. C'est un livre virtuel rempli d'idées d'activités à réaliser en famille.

On y retrouve des jeux et des activités à faire avec les enfants ainsi que des astuces dédiés aux parents. Les jeux et activités proposés sont classés par âge et demandent peu de matériels.

Les "Briques à boîte" pourraient-elles être exploitées dans d'autres actions ?

Des recettes saines ont également été mises à disposition dans la boîte. La mise en page (peu de texte mais des dessins explicatifs) a fait écho et pourrait même être proposée pour des adultes dans des groupes d'alphabétisation ou autres.



4. Des outils au service de notre pratique

"Expérimentation de différentes activités coopératives"

CITYMAGINE



Les Centres Locaux de Promotion de la Santé (CLPS) proposent aux participants de tester l'outil "Citymagine".

■ Concept

Citymagine est un jeu de plateau coopératif rassemblant de 6 à 24 joueurs, répartis dans 6 équipes. Chacune est chargée de la gestion d'un des six quartiers de la ville et confrontée aux problématiques urbaines (mobilité, approvisionnement, pollution, promiscuité, absence de liens sociaux).

Les participants entreprennent une réflexion sur leurs modes de consommation.



Quel est leur projet de société? Quel monde construire pour demain? Comment inventer d'autres manières de vivre? À travers ces questions, «Citymagine» propose de raconter une nouvelle histoire pour leur ville.

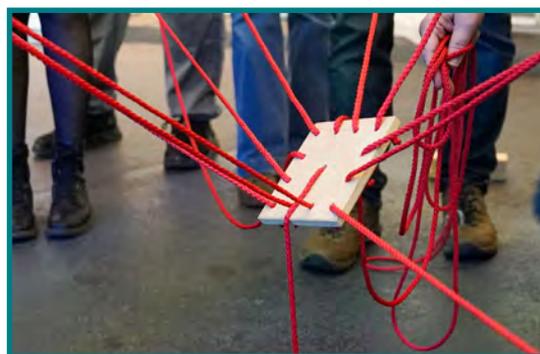
Activité ado - Ultratonic



■ Contexte

L'Observatoire de la Santé du Hainaut accompagne des projets en promotion de la santé dans les différents milieux de vie des citoyens et ce compris les écoles, les milieux d'accueil. Il accompagne également les projets des communes, par un appui méthodologique, des formations ainsi que des outils d'intervention.

Dans cette optique, un nouvel outil a été conçu pour travailler le « Bouger » avec le public jeune (12-15 ans) via une activité ludique de 2h30.



L'activité s'articule autour de différents temps et a pour objectifs de :

- permettre aux ados de découvrir les messages santé autour du bouger ;
- expérimenter et vivre une activité "bouger" ;
- développer l'esprit critique par rapport à la sédentarité, aux temps d'écrans et aux besoins de bouger.

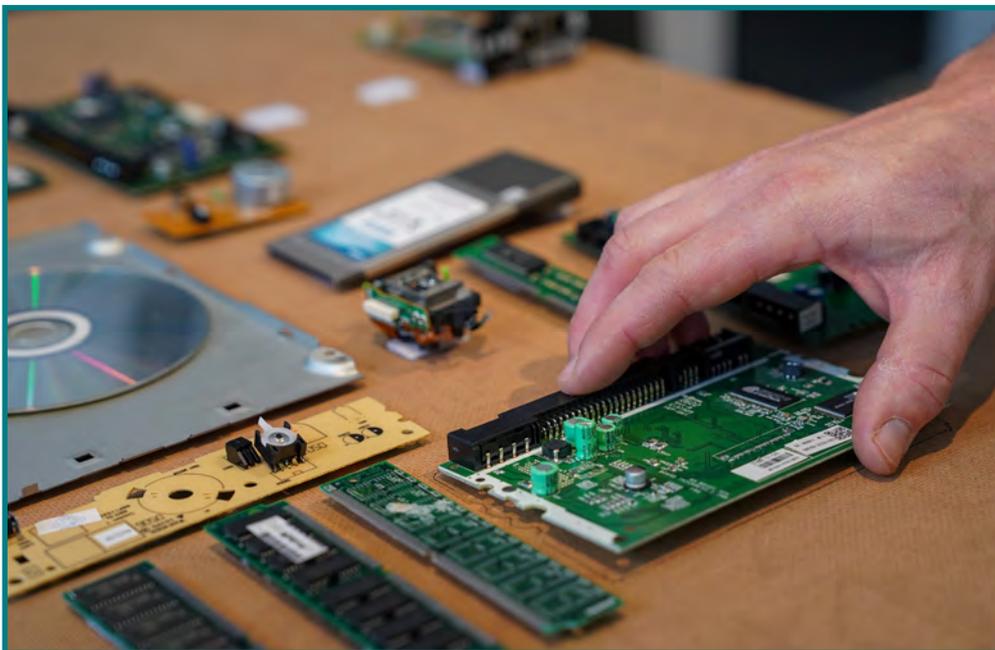
■ Concept de l'outil

La pratique régulière d'une activité physique et /ou sportive est largement démontrée comme étant un élément primordial pour le maintien et l'amélioration de la santé. Un des objectifs de cette activité est de proposer une expérience non compétitive et collaborative en mettant en

avant le jeu et le plaisir de la pratique.

L'activité consiste en un jeu collaboratif inspiré des démarches ludiques « escape game ».

Le réseau électrique et internet a été coupé par un groupe de fidèles du « Docteur Ultra tonic » qui souhaite que la population s'active 24h sur 24h. Il faut réactiver le réseau avant la fin du décompte ou notre monde basculera dans un mode apocalyptique.



Le but est de récolter les codes réseau et anti-virus pour remettre l'électricité qui a été coupée volontairement en réalisant différentes activités autour des messages « Bouger » et permettant de générer de l'énergie. Un maximum de postes sont pensés pour être autonomes afin ne pas nécessiter un trop grand nombre d'animateurs.

A certains moments du jeu, via une alerte sonore, les participants se regroupent et partagent leurs indices, cette alerte sonore permet également des défis communs toutes les 30 minutes pour symboliser l'importance de bouger un peu toutes les 30 minutes.

A la fin de l'enquête, un temps de débat est proposé sous forme de débat mouvant, autour des messages santé vus pendant les épreuves et des idées reçues sur la sédentarité chez les jeunes / les écrans /

Un temps d'évaluation de l'activité est également prévu.

■ Cet outil met en valeur différentes idées

- L'activité physique est un vrai bénéfice pour la santé et le bien-être.
- Cela nous concerne tous les jours, toute l'année et durant toute notre vie.
- Cela peut se réaliser à travers des petites actions quotidiennes et des changements progressifs.
- Cette activité physique est complémentaire avec une alimentation saine et équilibrée et un environnement favorable à la santé.

Balade santé et culturelle



L'Observatoire de la Santé du Hainaut développe depuis quelques années une activité santé basée sur le principe des balades animées. Il s'agit de balade en boucle de moins de 5 kms parsemée de petites haltes. Cette activité encourage les participants à se (re)mettre en mouvement (bouger), à s'aérer (respirer), échanger et s'informer autour d'une thématique prédéfinie. Elle permet également de (re)créer du lien social en partageant un moment convivial. Une balade mêlant des haltes culturelles relatives au site du Grand Hornu et des haltes santé a été proposée aux participants de la journée.

5. Mot de la fin - Conclusion

Karine De Jonghe – Directrice Département Milieux de Vie et Territoires - OSH

Nous voici arrivés au terme de notre journée.

Même si la thématique est difficile car on souhaiterait moins de précarité et plus de bien-être pour tous, nous espérons que vous avez passé une journée enrichissante.

Avant d'aller plus loin, je tiens à remercier :

- L'équipe de l'Observatoire de la Santé du Hainaut qui, chaque année, fait son maximum pour vous accueillir dans des conditions optimales et recherche, pour partager avec vous, des partenaires et des projets de terrain de qualité.
- Les intervenants, qui acceptent de prendre de leur temps si précieux et de partager avec vous leurs idées, leurs réussites mais aussi leurs difficultés.
- Notre guide-historien présent lors de notre balade sur ce site chargé d'histoire qu'est le Grand Hornu. Car revenir sur l'histoire et parfois, l'histoire locale au sein de l'histoire, est important et fait partie de notre et qui, par les temps qui courent, est parfois mise à mal.
- Vous tous, qui pour certains d'entre vous, nous êtes fidèles chaque année ou presque ainsi que les nouveaux participants qui nous ont rejoint.

Pour ce qui est du sujet qui nous a rassemblé aujourd'hui, je souhaiterais revenir sur quelques éléments. Tout d'abord sur le choix de la thématique « à travers les âges, quelques pistes... ». Lorsque nous avons fait ce choix, nous l'avons fait sur base de projets pour lesquels nous sommes partenaires. Nous voulions quelque chose de différent et ne pas se focaliser sur un aspect ou un public bien précis mais plutôt « dézoomer ».

Je pense que la thématique prend tout son sens aujourd'hui, dans une société qui d'une part, se veut inclusive et d'autre part, saucissonne les thématiques, les publics.

Il est bon de rappeler que le « mieux vivre ensemble » c'est aussi permettre aux différentes générations de se rencontrer, de s'enrichir mutuellement, comme cela transparait au sein des différents projets présentés aujourd'hui.

En effet, lorsqu'on parle de « précarité », que l'on se place au niveau des plus jeunes ou des plus âgés, certain nombre de difficultés sont transversales comme, par exemple, la difficulté de se loger, de se nourrir correctement, de bénéficier d'activités dites « de loisir », etc...

Ce dernier point peut paraître anecdotique mais il est pourtant certain que l'accès à la culture, à des activités créatives, éducationnelles, est essentiel dans le développement et l'enrichissement de chacun.

La question de la mobilité, de l'accessibilité aux soins de santé, de la possibilité de prendre soin de soi et des autres est également cruciale.

La semaine dernière, lors d'une autre plateforme, le Délégué aux droits de l'enfant rappelait l'importance de s'intéresser aux familles car la pauvreté n'est pas une caractéristique individuelle mais est souvent liée aux conditions de vie qui engendrent une plus grande vulnérabilité, fragilité chez les individus.

Rappelons aussi le droit à l'éducation en tant qu'apprentissage, qui reste aussi souvent inégalitaire.

Développer et maintenir le goût d'apprendre, l'importance du langage et de l'échange, du lien social qui reste quant à lui, la première condition pour développer des capacités d'empathie nécessaires dans une société qui se veut humaniste (égalitaire et inclusive).

Et pour terminer, j'ai envie de vous partager une lecture* qui, si cela vous intéresse, met l'accent sur l'importance des vraies rencontres qui permettent à chacun de se transformer.

Vous y retrouverez, entre autres, le parcours de Boris Cyrulnik : Les tuteurs de résilience.

Cela nous rappelle que l'on peut être un tuteur de résilience pour quelqu'un. L'importance se joue au moment du lien, de la rencontre et du regard posé par l'autre et que l'on pose sur lui. Cela va dans les deux sens.



*« La Rencontre une philosophie », Charles Pépin, 14 janvier 2021, Editions Allary



Observatoire de la **Santé**



Rue de Saint-Antoine, 1
7021 Havré - Belgique



+32 (0)65 87 96 00



observatoiresante.hainaut.be



observatoire.sante@hainaut.be

