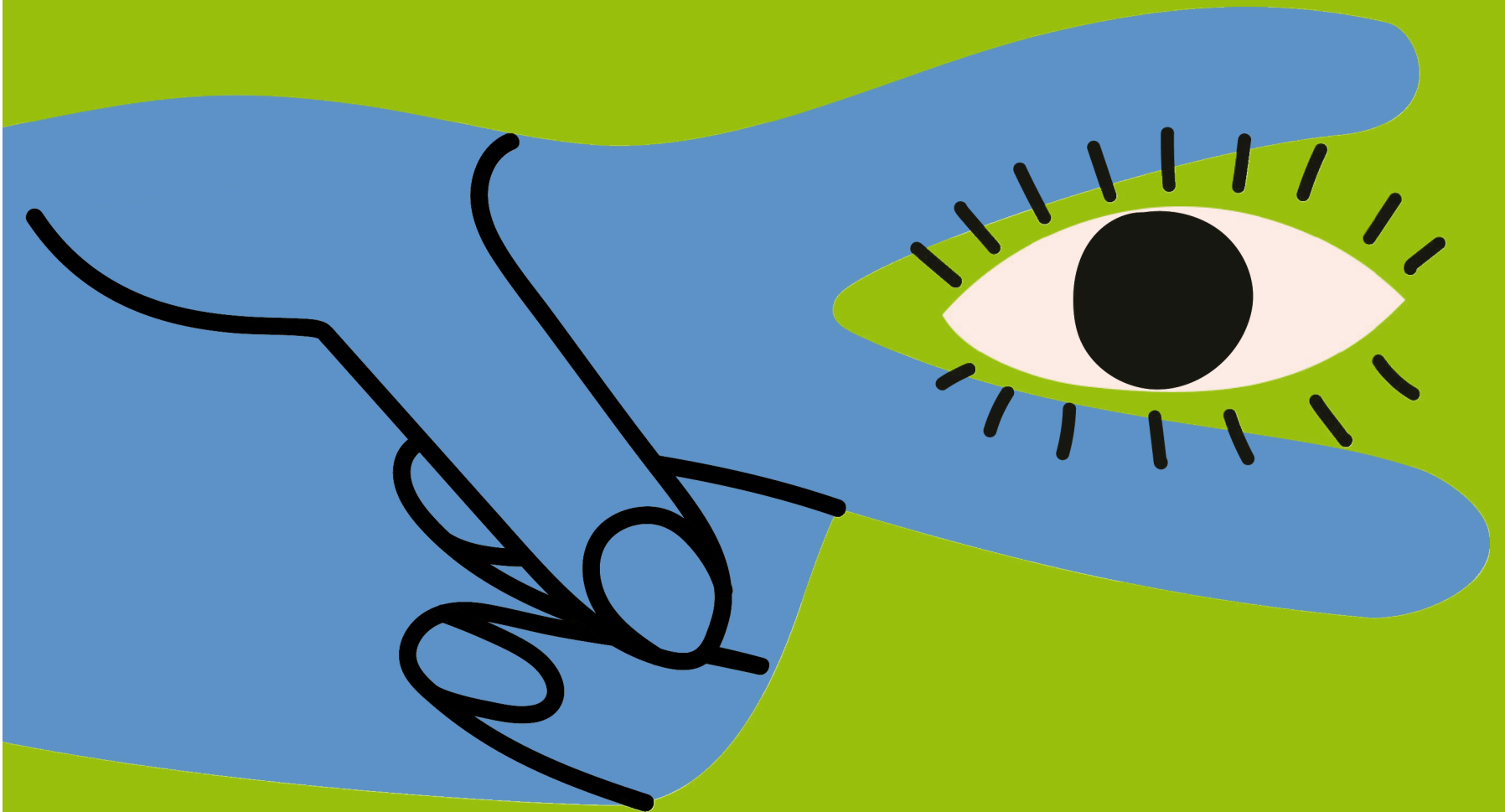


#29

Avril 2023

JUMP

le journal d'écolo j



NOTRE REGARD

sur les handicaps



Dans cette édition du JUMP, nous avons souhaité permettre à nos membres qui sont atteints-es d'un ou plusieurs handicaps - ou amené-es à les connaître de par leur quotidien - de s'exprimer sur le sujet et de pouvoir adresser un message sur leur vécu, leurs difficultés face à la société et les éventuelles solutions proposées face à celles-ci.

Car ce sujet n'est que trop rarement inclu dans les discussions de société, et pourtant, près d'une personne sur quatre serait concernée par celui-ci. Mais il est dans les valeurs d'écolo j de porter le débat là où il n'est pas assez présent, alors nos membres ont voté pour que ce nouveau Jump aborde cette thématique.

Les handicaps et les enjeux qui les entourent sont multiples, nous ne serons très certainement pas capables de tous les traiter dans ce numéro, mais celui-ci est un appel à l'échange et à la réflexion sur le sujet.

Chaque article est une invitation à se pencher sur la réalité de ceux et celles qui ont eu la volonté de poser des mots sur leurs ressentis.

Je laisse à présent vos esprits militants se nourrir de la lecture de ce JUMP.

Merci à nos rédacteurs-ices, à Magali Lequeux et à nos lecteurs-ices.

[✍️ **Adam Lamarti** | **Rédac' chef**]

DOSSIER

LA BANALITÉ DU VALIDISME

Témoignage du validisme intériorisé

J'ai habité pendant longtemps dans une petite ville avec ma famille. J'ai toujours su que le monde était validiste mais, sous la protection de ma famille et de toute la communauté autour de nous, j'étais sûr que ce validisme ne s'appliquait pas à moi.

Je savais que le monde était validiste mais je me disais que j'étais plus fort que lui et que ça ne serait jamais un véritable obstacle pour moi.

Inconsciemment, je donnais la faute à toutes les autres handicapé-e-s qui, comme moi, avaient essayé d'avoir une vie normale, mais qui n'étaient pas suffisamment fort-e-s.

Puis, je suis allé vivre tout seul, dans un autre pays. Dans ce pays, je n'avais pas de famille pour me protéger de la réalité, j'étais le seul responsable de mon destin. Moi contre le monde. Un handicapé à l'œuvre pour démontrer que le validisme ne s'applique pas à lui.

Mais la réalité força ma confrontation avec le validisme: je ne suis pas différent des autres, et je ne peux pas échapper au validisme présent dans toutes les zones de la société.

Je savais qu'en théorie le validisme existait, mais c'est seulement lorsque quand j'ai commencé à envoyer des CVs, sans jamais être rappelé pour un entretien, que j'ai compris qu'il y avait un problème. Un problème qui fut flagrant lors de mon premier entretien, obtenu après avoir envoyé pour la première fois un CV sans une photo.

Le validisme sait se cacher sous de nombreuses formes.

J'ai commencé à prendre note des actions validistes que je subis en société.

Je me suis rendu compte qu'en tant que victime du validisme, on est doublement victime.

Une première fois car tu souffres à cause de l'acte en soi.

Validisme = Système faisant des personnes valides la norme sociale.

Par extension : Discrimination envers les personnes en situation de handicap.

Victim blaming = Fait de blâmer la victime.

Et une deuxième fois car - si tu oses dire quelque chose - tu souffres du phénomène de "**victim blaming**". Parce qu'aux yeux de beaucoup, dénoncer un acte validiste c'est forcément jouer la victime.

Indépendamment de ce que tu fais, le validisme te trouvera.

Pour aggraver la situation, il y a elleux: les gens avec des handicaps acceptés par la société. Des personnes avec du validisme intériorisé qui ne reconnaissent pas leur rare privilège et se sentent en pouvoir de parler au nom de toutes celles qui ont un handicap.

Accepté-e-s par la société; non pas pour leurs capacités mais parce qu'ils jouent au jeu validiste de la société.

La société n'accepte pas ceux qui osent la contester.

J'ai malheureusement appris avec le temps que tous les espaces sont validistes. Même les groupes les plus inclusifs ont une sous-représentation des personnes avec des handicaps.

Le fait qu'il y ait toujours du validisme doit nous pousser à essayer activement d'avoir un comportement anti-validiste, pour que nos espaces soient le moins validistes possible.

Car - même si dans la société moderne il est impossible d'avoir des espaces totalement anti-validistes - il ne faut jamais cesser d'y travailler pour contrer le phénomène du mieux possible.

[/ João Pedro Antonucci Rezende]

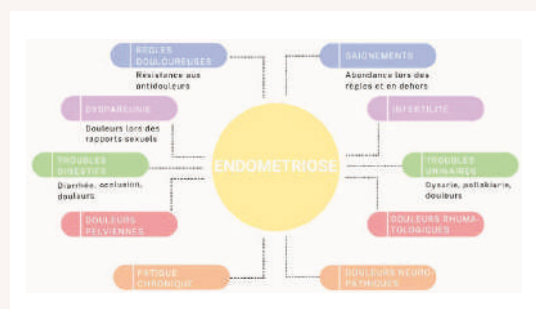


L'ENDOMÉTRIOSE

Un handicap invisible ?

Qu'est-ce que l'endométriose ?

L'endométriose est une maladie gynécologique chronique touchant les personnes en âge de procréer. L'endomètre est la muqueuse tapissant l'intérieur de l'utérus. Chaque mois, elle s'épaissit afin d'accueillir une possible grossesse et en cas de non-fécondation, elle est évacuée lors des menstruations. En cas d'endométriose, ces tissus migrent en dehors de l'utérus et touchent les organes abdominaux mais en particulier les organes pelviens. Dans des cas plus sévères, l'intestin, la vessie, l'urètre ou le vagin peuvent être envahis. N'étant donc pas évacués lors des règles, ils grossissent et peuvent provoquer douleurs et trouble de la fertilité.



En quelques chiffres :

10%

le nombre des personnes
en âge de procréer
touché·es
par cette maladie

7

le nombre d'années
en moyenne pour obtenir
un diagnostic

30-40%

le nombre de malades
rencontrant
des problèmes
de fertilité

70%

le nombre de malades
souffrant de douleurs
chroniques invalidantes



Sources

- <https://www.endofrance.org/>
- <https://www.erasme.ulb.ac.be/fr/endometriose>
- <https://linard.cfwb.be/home/presse--actualites/publications/publication-presse--actualites-111.html#:~:text=L'endom%C3%A9triose%20concerne%20pr%C3%A8s%20de,maladie%20est%20longtemps%20rest%C3%A9%20taboue.>
- <https://ecolo.be/actualites/endometriose-pour-une-meilleure-prise-en-charge/>
- <https://toimonendo.com/>
- <https://www.eventail.be/lifestyle/beaute-et-sante/journee-mondiale-de-lendometriose>

Les symptômes

L'endométriose se caractérise par des symptômes variables d'une personne à l'autre. Cela témoigne de la complexité de la maladie et de son caractère insidieux dans la vie quotidienne. Les douleurs peuvent être handicapantes et invalidantes. Les crises ne sont pas prévisibles et peuvent donc arriver à n'importe quel endroit. Les douleurs ne se voyant pas et la jeunesse des malades font qu'il est difficile de faire comprendre le ressenti et ce encore plus dans l'espace public.

Le diagnostic et traitement

Le manque de connaissance et de reconnaissance de la maladie ont pour conséquence une errance médicale de plusieurs années. En Belgique, il faut plus ou moins 12 ans à une adolescente pour se faire diagnostiquée. L'idée que les règles sont douloureuses demeurent dans les mentalités alors que celles-ci ne devraient pas l'être et est le premier indice pour déceler l'endométriose. Trop de spécialistes banalisent encore ces douleurs et ne prennent pas aux sérieux les patient·es. Souvent, on culpabilise la patiente en lui faisant croire que les douleurs ne sont pas si importantes ou que c'est l'imaginaire qui parle, qu'on s'est convaincu d'être malade. Il n'est donc pas rare de devoir consulter plusieurs gynécologues avant de trouver celui ou celle qui comprendra le vécu du patient et voudra investiguer.

Aujourd'hui, il n'existe encore aucun traitement pour guérir la maladie mais il est possible de soulager. L'endométriose étant une maladie hormonale, on va tenter de supprimer les effets de celles-ci. Pour cela, la suppression des règles va être préconisée au moyen d'un système de contraception (stérilet, pilules, anneau). Les douleurs quant à elles sont soignées par la prise de médicaments tels que des anti-douleurs ou anti-inflammatoires. La chirurgie entre aussi dans les traitements. Chaque malade ayant des douleurs et des besoins personnels, d'autres traitements peuvent être bénéfiques telles à la kinésithérapie, la psychothérapie ...

Les étapes du diagnostic



Il est possible que les premiers examens reviennent négatifs. Cela n'est pas un signe d'absence de lésions. Il faut toujours croire en son corps, en ses douleurs et ne jamais laisser à une tierce personne l'opportunité de créer le doute même si c'est un professionnel de la santé.

DOSSIER

CYCLE DE CONFÉRENCES À L'ULB

« NON CE N'EST PAS NORMAL ! »

Pendant le mois de novembre 2022, **écolo j ULB** a sensibilisé sur des questions de santé qui touchent les femmes (cisgenres ou non).

Leur première conférence a abordé la question de l'endométriose

"Nous essayerons dans un premier temps de mieux comprendre ce qu'est cette pathologie, sa complexité et sa nécessaire prise en charge multidisciplinaire. Dans un deuxième temps, nous nous focaliserons sur la situation sur le terrain en Belgique. Cette maladie touche combien de femmes ? Comment les aider au mieux ? Puis nous verrons ce qu'il en est au niveau politique. Y a-t-il des initiatives déjà prises ? Qu'en est-il chez nos voisins européens ? Comment construire un plan robuste de prise en charge de l'endométriose pour les années à venir ?"

Pour en discuter, iels ont eu le plaisir de recevoir :

Margaux De Re

Députée bruxelloise travaillant notamment sur les questions d'égalité femme/homme et sur les droits des femmes. Margaux est aussi présidente de la première commission bruxelloise pour l'Égalité des chances et les Droits des femmes, fondée en 2020.

Laura Lequeu

Fondatrice et présidente de l'ASBL *Toi Mon Endo*. *Toi Mon Endo* a été fondée en 2020 dans l'objectif de visibiliser, sensibiliser et rassembler autour de l'endométriose pour que les personnes concernées puissent se voir reconnaître leur maladie, la comprendre, et vivre confortablement avec.

Maxime Fastrez

Gynécologue spécialiste en endométriose. Il a réalisé une thèse de doctorat à l'ULB sur ce sujet. Il travaille au service de Gynécologie – Obstétrique des Cliniques de l'ULB au sein duquel il dirige depuis 2021 la Clinique de l'endométriose.



écolo j ULB a aussi sorti un tract de sensibilisation au sujet. N'hésite pas à les contacter si tu veux plus d'infos !



Et en Belgique ?

En 2020, Laura Lequeu crée l'ASBL « Toi Mon Endo » avec la volonté de sensibiliser et de faire reconnaître la maladie. En 2021, Benedicte Linard soutient l'association avec un projet pilote de sensibilisation dans les écoles secondaires de la Fédération Wallonie Bruxelles. Au plus tôt, on est informé-e, au plus tôt la maladie peut être prise en charge et l'importance des lésions évitée.

En 2022, la majorité PS-MR-Ecolo présente un texte demandant au Gouvernement une série de mesures afin de faire de l'endométriose un enjeu de santé majeur à l'initiative de Margaux De Ré. Cette résolution est adoptée par le parlement de la Fédération Wallonie Bruxelles le 3 aout.

En 2023, l'ASBL « Toi Mon Endo » obtient une étude officielle de la part du Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé à propos des indicateurs de qualité de la prise en charge des soins. Si les choses évoluent ces dernières années, il est temps aujourd'hui de reconnaître cette maladie invalidante afin d'avoir un meilleur accompagnement des malades et un meilleur remboursement des soins de santé. Il est temps que les malades soient soutenus dans ce combat quotidien.

[✂ Hortense Van Loock]

Pour en savoir plus ?

Sur le site de l'ASBL Toi Mon Endo (<https://toimonendo.com>), il est possible de retrouver de nombreuses informations dont une carte de la Belgique avec tou-te-s les spécialistes mais aussi des renseignements divers et variés sur la maladie.

POUR OBTENIR UN TRAITEMENT ÉQUITABLE, j'ai dû avoir une grande gueule

Interview avec Max Gerets - Traduction de l'anglais vers le français par Hugo Claude et Andine Fraisse

Ce 16 janvier, le parlement néerlandais a voté en faveur d'un amendement constitutionnel : La discrimination fondée sur l'orientation sexuelle ou les handicaps est maintenant explicitement proscrite par la constitution. Max Gerets, membre du « DWARS » (L'Organisation des jeunes Verts néerlandais) était présent au vote. Nous lui avons demandé ce que cet amendement signifiait pour lui, et ce qui le motivait à se battre en faveur des personnes atteintes de handicaps. « Bien souvent, les gens me jugent sur mon fauteuil roulant ».



Vous étiez présent au vote sur l'amendement constitutionnel. Comment s'est-il déroulé ?

Nous avions déjà prévu ce résultat, mais évidemment, nous ne pouvions pas en être certain-e-s. Les partis sociaux-libéraux (D66 et PvdA) et le parti écologiste néerlandais (GroenLinks) avaient proposé cet amendement en 2010 et l'idée existe depuis les années 80. Alors, lorsque nous avons su que l'amendement avait reçu suffisamment de voix, l'émotion était immense pour tout le monde. C'était un sentiment de reconnaissance, cela a envoyé un signal fort à la Chambre pour qu'elle prenne sérieusement en compte ces types de discriminations. Parmi nous, un homme aveugle applaudissait avec sa canne levée.

Le parti Vert néerlandais a décrit l'amendement comme « un pas important » pour la lutte contre les discriminations. Avez-vous déjà été victime de discriminations ?

Vous voulez des exemples ? J'en ai tellement à donner.

Quand est-ce que vous vous en êtes aperçu ?

J'étais à Rotterdam avec une autre personne handicapée. Il avait une prothèse de jambe qui n'était pas visible sous son long pantalon. J'ai remarqué que les gens me fixaient puis essayaient d'analyser « ce qui clochait » avec lui. Ce n'est

pas une discrimination directe mais cela m'a fait prendre conscience que les gens jugent d'abord un fauteuil, c'est seulement après qu'ils jugent une personnalité. Aujourd'hui, je me dit: « Laissez-les regarder ».

Est-ce que les Pays-Bas sont un pays accessible pour les personnes atteintes d'handicaps ?

Par rapport à d'autres pays, les choses sont bien organisées ici. Mais il y a encore beaucoup à améliorer. Une fois, un chauffeur de bus a refusé de déplier la rampe qui me laissait entrer dans le bus avec ma chaise roulante. Pour faire un voyage en train, je dois demander une assistance, qui n'est pas toujours présente. En plus, je ne peux pas m'asseoir dans les wagons à cause des allées trop étroites. Par conséquent, il fait très froid lorsque je voyage en hiver.

Dans mon cas particulier, ce n'est pas un trop gros problème : j'ai un handicap qui me permet de monter dans le bus ou dans le train sans fauteuil. Mais il y a des personnes qui sont plus impactées, avec un dos instable ou une blessure du haut de la colonne vertébrale par exemple, pour qui ce n'est pas le cas.

Est-ce que tu trouves que le DWARS et le parti Vert néerlandais sont engagés à améliorer l'accessibilité pour les personnes atteintes de handicaps ?

Il y a beaucoup à améliorer, mais l'intention de bien faire est là. Si quelque chose ne va pas, par

exemple l'accessibilité en chaise roulante d'un lieu, les gens sont prêts à trouver des solutions pour remédier à la situation.

Comment font-ils pour faire valoir l'égalité des droits à la Chambre ?

Nos député-e-s sont attentif-ve-s aux droits et aux besoins des personnes handicapées. L'adoption de l'amendement constitutionnel en est un exemple. De plus, la boîte mail de la députée Lisa Westerveld est ouverte à toutes suggestions. Elle a utilisé ces messages pour lancer une proposition d'initiative pour un traitement meilleur et plus égal des personnes atteintes de handicaps.

Tant à l'intérieur qu'à l'extérieur des Verts et des jeunes Verts néerlandais, vous êtes engagé à la sensibilisation aux droits des personnes handicapées. Pourquoi ?

Je suis choqué par le rôle important que joue la chance dans le parcours d'une personne, surtout si elle est handicapée. Pour obtenir le remboursement par le gouvernement du fauteuil roulant dont j'ai besoin, j'ai vraiment dû me battre et avoir une grande gueule. C'est quelque chose que j'ai appris de mes parents : Je dois défendre mes droits. Les droits d'une personne qui n'a pas reçu une telle éducation ou qui n'est pas capable de se défendre de cette manière ne devraient pas être transgressés.

✎ Rick Timmermans,
Rédacteur en chef d'OverDWARS*

*Le magazine en ligne pour les jeunes Verts néerlandais.

LES TROUBLES D'APPRENTISSAGES

Qu'est-ce qui se cache derrière cette différence ?

Connaissez-vous Winston Churchill, Albert Einstein, Michel Ange, Thomas Edison, Gustave Flaubert, Pablo Picasso, Leonard Da Vinci, Bill Gates, Steven Spielberg, Mika, Johnny Halliday, Keira Knightley, Orlando Bloom, Lewis Hamilton, John Fitzgerald Kennedy, Georges Bush, Steve Jobs, Roi Charles... ?

Toutes ces personnes sont célèbres mais qu'ont-elles d'autre en commun ?

Elles sont toutes porteuses d'un trouble DYS.

Les troubles d'apprentissages - généralement mal compris - sont souvent perçus comme un handicap. Alors, qu'est-ce qui se cache derrière cette différence ? *DYS* qu'est-ce que cela signifie vraiment ?

« Les troubles expliqués DYS font partie des Troubles NeuroDéveloppementaux. Ils apparaissent dans l'enfance, parfois dès l'école maternelle (difficulté à tenir un crayon, à reconnaître les lettres de son prénom ...).

Ils présentent des degrés de sévérité, sont fréquemment associés entre eux et la majorité sont invisibles. « Les TND se caractérisent par une perturbation du développement cognitif ou affectif de l'enfant qui entraîne un retentissement important sur le fonctionnement adaptatif scolaire, social et familial » (source : hôpital Robert Debret). « Ils persistent dans le temps, c'est pour cela que l'on parle de troubles durables. C'est cette caractéristique qui les distingue d'un simple retard d'acquisition, d'un problème auditif, visuel, affectif, d'élocution, ou encore du bilinguisme. Ce sont des troubles neurologiques qui proviennent d'un fonctionnement cérébral atypique. Selon l'OMS, la dyslexie touche entre 8 à 10% des enfants. Il en existe plusieurs types : dyslexique, dysorthographique, dyscalculique, dysphasie, dyspraxie, dysgraphie, ... Ces noms véhiculent souvent des préjugés en société. » ¹

¹ <https://www.dyslexiefrance.com/les-troubles-dys/definition-des-troubles/>



Les troubles DYS, doivent être vus comme un véritable don, un véritable cadeau offert par la nature pour améliorer le monde.

« Si quelqu'un vous reproche d'être dyslexique, ne le croyez pas. Être dyslexique peut en fait être un grand avantage, et cela m'a certainement aidé ».

Richard Branson, PDG de Virgin

Une touche de nuance, une sensibilité qui changera le monde... Toutes les personnalités citées au début du texte ont amené de l'innovation, de la beauté, du changement, du génie, des découvertes, de la créativité qui ont un impact positif sur le monde. Effectivement, il n'est pas rare de retrouver des dyslexiques parmi des célébrités et grand-es hommes et femmes de l'histoire et ce n'est pas par hasard : c'est justement grâce à leurs aptitudes à voir les choses autrement que les dyslexiques peuvent se surpasser.

DES TRACAS INCOMPRIS :

Vivre avec des handicaps "invisibles"

La neurodiversité : mais quid en fait ?

Le terme neurodiversité englobe à la fois les neurotypies et les neuroatypies, et souligne la plus-value des différences neurologiques pour la société. Les neuroatypies regroupent les différents types de fonctionnements cognitifs qui divergent de la norme. On peut y retrouver certains troubles : les plus connus tels que les 'dys' (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie, dysorthographe, etc), les troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), les personnes intellectuellement précoces (aussi dits haut potentiel, haut potentiel intellectuel ou surdoué-es – HP ou HPI) ; les hypersensibles et les troubles autistiques. Par opposition, les neurotypies sont les fonctionnements dits « normaux », mais le terme de neurotypie vise justement à éviter tout jugement de valeur.

En chiffres, c'est à peu près 1 personne sur 5 qui est considérée comme neuroatypique. C'est plus fréquent qu'on ne le pense... mais dans le vécu ça donne quoi ?

« J'ai appris mes handicaps à l'âge adulte, et donc quand

Dans cet article du jump, on discute des handicaps invisibles et la manière dont ceux-ci sont vécus par les personnes porteuses - dans la vie professionnelle ainsi que personnelle, mais aussi dans leur activisme - avec une de nos membres.

j'étais à l'école je ne savais pas »

Grandir avec une neuroatypie

On a zoomé sur l'expérience d'une de nos membres, qui a des difficultés attentionnelles, un trouble déficitaire de l'attention et une dyspraxie (trouble de la coordination des gestes). Pour elle, grandir avec ces divergences était assez singulier. En effet, cette personne a appris beaucoup plus tard qu'elle était porteuse d'handicap. Cependant, l'ignorance ne limite pas les dégâts, sa réalité scolaire était toute autre. Une sensibilité différente des autres enfants lui a valu le harcèlement de ses pairs. En être consciente, change la donne, du fait que des dispositions qui prennent en compte ces troubles peuvent être mises en place. Et même si notre intervenante reconnaît la meilleure prise en charge des neuroatypies chez les plus jeunes, il est clair que des efforts peuvent encore être faits.

Une constante inconstante

Dans la vie d'adulte, être neuroatypique ne perd pas en complexité. Que ce soit dans la vie professionnelle ou personnelle.

Dans le monde du travail, il peut être difficile de contribuer pleinement dans des métiers où la structure repose sur un système capitaliste. Un exemple de ce genre de vécu professionnel dans une institution publique :

« Je peux être assez distraite quand il s'agit de réaliser des tâches répétitives, sans réflexion, comme un robot. »

Son expérience chez écolo j'en est aussi impacté. Un trouble déficitaire de l'attention rend la participation à des conférences plus laborieuse, avec une réduction de l'information captée par rapport aux autres participant-e-s. Ce qui aide, c'est la forme participative que peuvent prendre certaines activités. Plus c'est interactif, mieux c'est.

Un retour pertinent pour structurer la vie dans une OJ !



Une meilleure reconnaissance

Malgré une meilleure prise en charge des neuroatypies, l'augmentation des diagnostics qui se font auprès des enfants et des structures plus adaptées pour elleux, beaucoup d'efforts peuvent encore être faits ! La société peut faire mieux en termes d'inclusion pour les personnes porteuses de handicaps, indépendamment de l'apparence de ces handicaps et de leur âge, genre ou statut.

Cela passe notamment par :

- Des mesures plus claires et plus importantes de la part du fédéral et une meilleure coordination avec les services régionaux.
- Des campagnes d'informations et de sensibilisations qui aideraient à sensibiliser à la neurodiversité
- De meilleures dispositions pour les adultes qui sont diagnostiqué-e-s plus tard dans leur vie.
- Davantage d'inclusion des profils neuroatypiques (comme des autres personnes en situation de handicap, y compris handicap invisible) dans l'enseignement et le travail.

TÉMOIGNAGE

“ Son handicap se vit une première fois dans son regard et une deuxième fois dans le regard de l'autre.”

Mon handicap, je le connais depuis toujours. C'est cette *jambe de fer* qui se substitue à la jambe que je n'ai jamais eue, qui me porte et m'accompagne partout. Et pourtant, j'ai mis du temps à comprendre ce que c'était ou ce qu'était un handicap tout simplement. Je l'ai vécu (et le vis encore) comme un fait. De la même manière que mes yeux et mes cheveux sont bruns, ma jambe gauche n'existe pas.

Mais ce que je vois comme un fait est vu comme une différence dans le regard des autres. Je ne peux pas vraiment le leur reprocher; après tout l'esprit humain est conditionné au conformisme, tant social qu'anatomique. En médecine, la symétrie du corps est comprise comme le signe d'une bonne santé.

Alors ne vous inquiétez pas, je vois vos regards surpris dans la rue ou le métro et la panique dans vos yeux lorsqu'ils croisent les miens. Je vois vos regards désolés, gênés ou pleins de questions que vous tentez discrètement de cacher derrière un GSM, un journal ou une paire de lunettes. Rassurez-vous, je ne vous en veux pas et je n'en veux pas à vos enfants qui, naïvement, me posent toutes sortes de questions.

Mais ce que je ne pardonne pas, c'est l'infantilisation et la pitié que certain-es m'adressent avant même de chercher à comprendre qui je suis. Je ne compte plus le nombre de *Tu es fort car si j'étais comme toi, je me serais suicidé-e* et les grossières tentatives de m'encourager face à la plus petite des tâches comme on le fait pour un enfant de 2 ans. Votre empathie part peut-être de bonnes intentions, mais elle ne vous confère en aucun cas le droit de me manquer de respect et de me réduire à *l'handicapé*. Certes, mon handicap a très certainement influencé mon vécu et mon expérience de la vie. Mais face à la personne que je suis, celui-ci devient si petit.

Car je suis tant de choses comme vous tou-te-s. Je suis frère, je suis fils, je suis rêveur, je suis poète, je suis voyageur, je suis jeune, je suis cinéphile, je suis lecteur, je suis étudiant, je suis militant, je suis ambassadeur d'expressions citoyenne, je suis belge, je suis marocain, je suis musical, je suis joueur, je suis penseur, je suis débiteur, je suis débrouillard, je suis travailleur, je suis l'ami, je suis la famille, je suis champion, je suis perdant, je suis tout ça et bien plus encore.

Cet article est une dédicace à tous ceux et celles auquel-le-s on ne demande jamais le nom avant d'avoir demandé *pourquoi tu boîtes* ? Cet article est une invitation à celles et ceux qui sont sources de ce problème. Je vous invite à entamer de vraies discussions avec moi. Commençons par mon prénom, car au fait, moi c'est Adam.

Un témoignage
sur ton engagement militant
que tu aimerais partager ?
Envoie-le à jump@ecoloj.be

Le temps passe et nous voici bientôt débarrassé-e-s de l'hiver. Hâte d'être enfin de retour aux portes du printemps ! Avec celui-ci reviennent le soleil, les longues journées et les barbecues en famille ou entre ami-e-s. Il peut sembler compliqué de manger végétarien lors de telles sorties, mais ne t'inquiète plus, nous te proposons le burger de la situation.

Recette Burger Champignon



Les ingrédients

8 pains à burger
350g de champignons de Paris
1 petit brocoli
100g de parmesan rapé
400g de haricots rouges en bocal
60g de chapelure
3 oeufs
1/2 oignon
1 gousse ail
1 cuillère à soupe de la sauce de ton choix
Huile d'olive
Sel et poivre

La recette

- Pèle l'oignon et coupe-le finement.
- Pèle la gousse d'ail.
- Emince le brocoli.
- Lave et coupe en petits cubes les champignons.
- Fais revenir les champignons et l'ail ensemble avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils aient fondu.
- Écrase la moitié des haricots rouges avec une fourchette.
- Ajoute les champignons sautés, le brocoli, l'oignon et le reste des haricots.
- Assaisonne en sel, poivre et sauce de ton choix (attention à bien mélanger le tout !).
- Ajoute le parmesan, la chapelure et les œufs.
- Mélange bien jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Forme tes burgers (avec les mains mouillées, ce sera plus facile !).
- Fais dorer ceux-ci à la poêle.
- Utilise-les dans tes pains-burgers avec les crudités de ton choix.

Bon appétit !!!



DIY !

Se laver les mains est un geste essentiel, son importance nous a d'autant plus été rappelée face à l'actualité épidémique. Alors pour ce faire, beaucoup optent pour le format du distributeur de savon à usage unique - qui se révèle être plus simple d'usage - mais bien plus polluant à utiliser sur le long terme.

Dans ce DIY, nous te proposons un moyen simple de conserver la facilité d'usage du distributeur de savon tout en respectant l'environnement.

Il te faut :

200g de savon en barre (artisanal de préférence)
4 litres d'eau
Un distributeur de savon réutilisable
Une casserole
L'huile essentielle de ton choix

Ensuite :

Prends environ 200 grammes de savon en barre.
Râpe le savon jusqu'à obtenir de fines particules.
Fais chauffer 4 litres d'eau dans une casserole jusqu'à ébullition.
Arrête la source de chaleur.
Ajoute le savon dans l'eau et remue jusqu'à dissolution complète.
Ajoute l'huile essentielle de ton choix.
Laisse reposer le mélange 1 à 2 jours, sans oublier de remuer de temps en temps.
Verse le savon dans un distributeur.
Et te voilà prêt-e à te laver les mains facilement et dans le respect de l'environnement !

COIN DÉTENTE

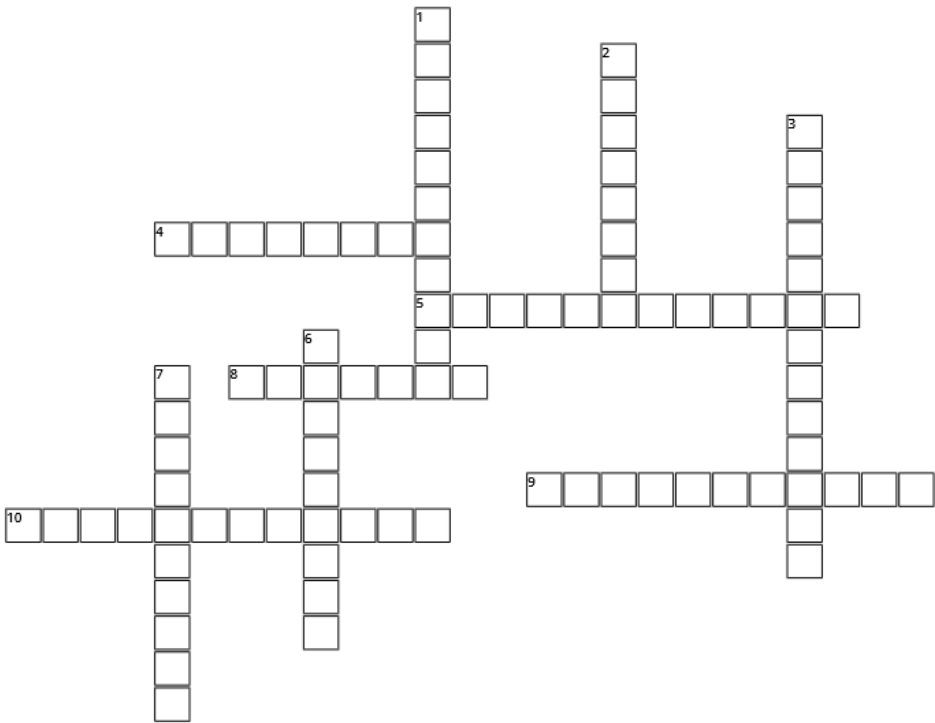
À voir !



Bande-annonce
sur le blog jump



Solutions
sur le blog jump



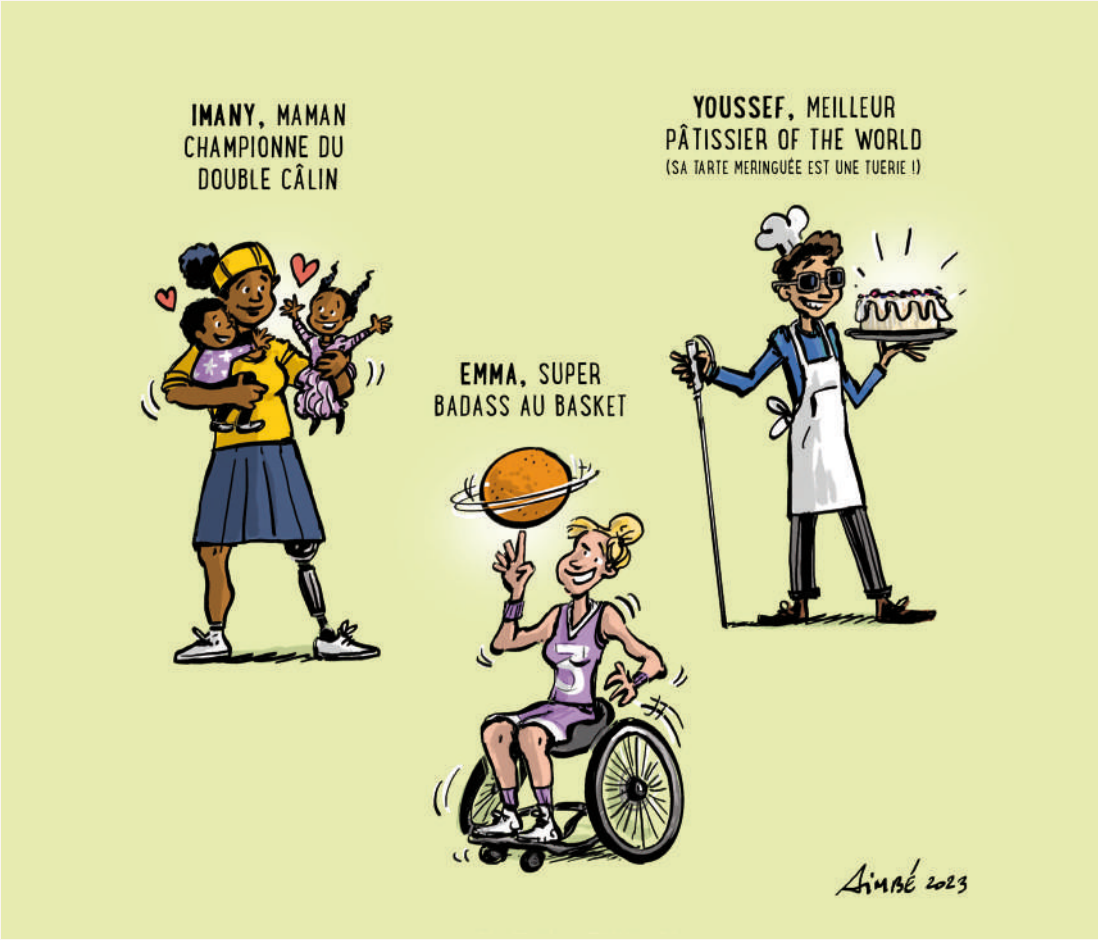
Horizontal

- 4. Dispositif implanté dans l'organisme pour suppléer un organe manquant ou pour restaurer une fonction compromise.
- 5. Affection gynécologique caractérisée par la présence de fragments de muqueuse utérine en dehors de leur localisation normale.
- 8. Absence de toute discrimination entre les êtres humains, sur le plan de leurs droits.
- 9. Tendance à se conformer aux usages, à accepter les manières de penser ou d'agir du plus grand nombre, les normes sociales.
- 10. Maintenir chez quelqu'un un caractère ou une mentalité infantiles.

Vertical

- 1. comportement mené par une personne ou un groupe de personnes à l'encontre d'une ou plusieurs victimes.
- 2. Difficulté d'apprentissage de la lecture et de l'orthographe, en dehors de toute déficience intellectuelle et sensorielle, et de tout trouble psychiatrique.
- 3. Droit, possibilité qu'a quelqu'un d'avoir accès à quelque chose.
- 6. Discrimination à l'encontre des personnes atteintes d'un handicap, que celui-ci soit moteur ou mental.
- 7. Temps de l'acte médical permettant d'identifier la nature et la cause de l'affection dont un patient est atteint.

À lire !



À BLOQUER DANS TON AGENDA !

LA SEMAINE DES HANDICAPS

La Ville de Bruxelles organise entre le mois de novembre et décembre (dates à venir) la Semaine des handicaps. Des activités artistiques, informatives et éducatives seront proposées. L'objectif est de sensibiliser différents publics aux discriminations liées aux handicaps et au validisme ainsi qu'à l'accessibilité universelle ou "l'accès à tout pour toutes et tous". Toutes les activités sont en français (sauf indication contraire) et gratuites. Entrée libre ou sur inscription. www.bruxelles.be/semaine-handicaps

écolo j ON FIRE !

écolo j On Fire ! c'est un week-end convivial et festif. On se retrouve dans un gîte à la campagne pour faire des activités, se former, faire la fête et surtout se rencontrer entre membres d'écolo j. Les dates pour cette année : les 29, 30 juin, 1, 2 juillet. Suis-nous sur nos réseaux pour avoir bientôt plus d'info ou inscris-toi à notre newsletter pour ne rien manquer. (QR Code Rejoins-nous ! ici en haut à droite)



Rejoins-nous !

CAMPUS

écolo j ULB
ulb@ecoloj.be
écolo j ULiège
uliege@ecoloj.be
écolo j UCL
lln@ecoloj.be
écolo j SAINT-LOUIS
saintlouis@ecoloj.be



PROVINCE DE NAMUR

écolo j Namur
namur@ecoloj.be

PROVINCE DE HAINAUT

écolo j Picardie
picardie@ecoloj.be
écolo j Centre
centre@ecoloj.be
écolo j Charleroi
charleroi@ecoloj.be
écolo j Mons-Borinage
mons@ecoloj.be

PROVINCE DE LUXEMBOURG

écolo j Luxembourg
luxembourg@ecoloj.be

PROVINCE DE LIÈGE

écolo j Huy-Waremme
huy-waremme@ecoloj.be
écolo j Liège
liege@ecoloj.be
écolo j Verviers
verviers@ecoloj.be
écolo j Ostbelgien
ostbelgien@ecoloj.be

RÉGION DE BRUXELLES

écolo j Bruxelles
bruxelles@ecoloj.be

Retrouve plus d'articles sur
www.ecoloj.be/jump

Direction écolo j: Ali Niaz et Sarah-Lou Barroo Rédacteur en chef: Adam Lamarti (jump@ecoloj.be)

Crédit photos: creativecommons.org - Unsplash - Pexels

Les articles repris dans ce journal expriment les opinions individuelles de leurs rédacteurs-trices

écolo j, rue Van Orley 5 | 1000 Bruxelles | 02 218 62 00 | info@ecoloj.be | N° d'entreprise : 0877 222 468 | RPM Bruxelles
BE51 0682 4362 8762