

MALADIE

WOLUWE-SAINT-LAMBERT

# Des profondeurs AUX SOMMETS



» Isabelle Gillet donne les instructions tout en restant à l'écoute des sensations de chacun. © JC GUILLAUME

▶ Six patients atteints de la mucoviscidose ont pu s'initier à l'apnée avant leur ascension du mont Cotopaxi, en Équateur

«Faites attention aux mouvements de votre corps, sentez vos côtes qui s'écartent et vos épaules qui montent lorsque vous inspirez», souffle le coach Dominique De Troyer lors d'une séance de relaxation profonde un peu particulière. Pour la première fois, il accueille six élèves atteints de mucoviscidose. «J'ai appris leur projet d'ascension par la presse et j'ai eu envie de participer», explique l'apnéiste, très enthousiaste. Dans notre pratique sportive, on sait à quel point la respiration est importante, alors j'ai voulu allier les extrêmes : d'un côté, des spécialistes de la respiration et de l'autre, ceux pour qui elle est une souffrance.»

Après quelques minutes pour

faire le vide, Nina, Yente, Niels et les autres enfilent leurs combinaisons en néoprène, direction les bassins pour un premier exercice d'apnée statique. Ramy et Jeroen écoutent attentivement les consignes d'Isabelle Gillet, détentrice de deux records de Belgique : «On va inspirer quatre temps et expirer six temps.»

Très concentrés, les deux jeunes hommes s'exécutent. «C'est la première fois que je fais ce genre d'exercices dans l'eau. D'habitude, je les fais chez moi pour expectorer les glaires, deux fois par jour. Dans les deux cas, il faut être très calme», explique Jeroen, détendu. Ramy apprécie lui aussi la séance. «Dans l'eau, on peut faire le vide, c'est très



» Jeroen ira le plus loin possible dans l'ascension du Cotopaxi. © GUILLAUME

utile parce qu'on est parfois fort stressé par les toux. Et puis c'est bénéfique pour tout le reste», assure-t-il.

**MAIS IL EST DÉJÀ TEMPS** d'enfiler des palmes, pour le dernier exercice : l'apnée dynamique. «Il y en a qui vont vite mais le but est de rester relax tout en étant en mouvement», rappelle Isabelle. Hannelore est ravie de cet exercice. «Je préfère nager. Quand on reste statique, c'est plus mental, on reste seul avec nos pensées», précise-t-elle. Comme tous les autres, elle s'enthousiasme à l'idée de partir en Équa-

teur, même si l'ascension l'angoisse un peu. «Tu ne sais pas comment tu vas réagir là en haut. J'ai déjà eu deux fois le mal des montagnes et c'est assez effrayant», admet la jeune femme.

Jeroen est dans un tout autre état d'esprit. «C'est excitant car je ne suis jamais sorti d'Europe, à cause de la maladie. En Équateur, on verra bien où on arrive. On est habitué à vivre avec cette pensée-là, au quotidien. Pour moi, le but, ce n'est pas d'atteindre le sommet, mais de dépasser ses propres limites», assure le jeune homme, avec un sourire.

Anémone Hubaut

## Objectif : Cotopaxi

Après un entraînement de plusieurs mois, dix jeunes atteints de la mucoviscidose et leurs accompagnateurs s'envoleront début 2017 vers l'Équateur. Leur objectif sera de grimper le volcan Cotopaxi, haut de près de 6.000 m. «Grâce à une étude menée en altitude, nous voulons démontrer que faire du sport, même intensif, peut être bénéfique pour la santé et plus particulièrement pour les poumons de nos patients», explique Paul De Roeck, infirmier à l'UZ Leuven et alpiniste chevronné.

POLICE

EVERE/SAINTE-JOSSE/SCHAERBEEK

## FORMÉS POUR ACCUEILLIR les victimes de harcèlement

▶ Des policiers ont participé à une dizaine d'ateliers consacrés à ce phénomène

▶ Vendredi matin, des policiers de la zone Nord (Evere, Schaerbeek, Saint-Josse) ont assisté à une formation pour apprendre à savoir dire non, première étape importante pour bloquer la mise en place du cercle vicieux du harcèlement. Il s'agissait de l'ultime séance organisée dans le cadre de la quinzaine de l'assistance policière aux victimes consacrée cette année

à la thématique du harcèlement.

Pas moins de 377 policiers sur les 950 que compte la zone Nord ont assisté, sur base volontaire, à une ou plusieurs formations durant les deux dernières semaines. Au cours d'une petite dizaine d'ateliers, les différentes formes de harcèlement ont été passées en revue avec des spécialistes et des acteurs du monde judiciaire et associatif : harcèlement à l'école, au travail ou dans le cadre familial, cyberharcèlement ou encore harcèlement sexiste dans l'espace public.

À chaque fois, l'objectif était de mieux outiller les policiers face à des cas de harcèlement afin d'améliorer la qualité de

l'accueil des victimes dans les commissariats. Dans certains cas, un rappel des normes légales et de la jurisprudence s'avérait nécessaire. «Par exemple, le substitut du procureur du roi auprès de l'auditorat du travail est venu expliquer qu'il faut avoir une répétition des faits pour pouvoir qualifier ceux-ci de harcèlement au travail. C'est le seul type de harcèlement pour lequel cette obligation existe. C'est donc très important que les policiers le sachent pour éviter des classements sans suite et une déception du côté de la victime», explique Audrey Dereymaeker, porte-parole de la zone de police Nord.

**L'UNE DES FORMATIONS** était dédiée à l'encodage, une manière de lutter contre ce que la police appelle un chiffre noir. «En 2015, les faits de harcèlement ne représentaient que 1 % de la criminalité enregistrée dans la zone. Or, nous pensons qu'il y en a davantage. Mais le harcèlement se cache

souvent derrière d'autres types d'infractions comme le vandalisme et les injures. C'est pour cela que l'on sensibilise nos policiers à déceler le harcèlement», indique Theo Van Gasse, commissaire de police.

Il s'agissait de la 5<sup>e</sup> édition de la quinzaine de l'assistance policière aux victimes. Dans le passé, les décès violents et les violences sexuelles avaient notamment été abordés.

Pa. D.



» L'objectif d'améliorer l'accueil des victimes de harcèlement. © BRUNO DEVOGHEL