



Nos experts vous répondent

Vous ne trouvez pas de réponses à vos questions? Envoyez-les à

Avis d'expert, Femmes d'Aujourd'hui,
Stationsstraat 55, 2800 Malines,
ou via www.femmesdaujourd'hui.be/expert.

Texte Sandra Mangoubi / Photo Belga image

ENSEIGNEMENT

Je n'ai jamais terminé mes secondaires. Aujourd'hui, j'aimerais obtenir mon diplôme. Comment faire? (Arnaud, 37 ans)



Amandine Van Overbeke, enseignante, licenciée en psychologie

et en sciences de l'éducation

Vous avez deux possibilités:

- **Les écoles de promotion sociale** proposent un enseignement d'humanités générales pour adultes afin d'obtenir le CESS (certificat de l'enseignement secondaire supérieur). Pour connaître les adresses des écoles, consultez le guide édité par le SIEP: www.siep.be.
- **Les jurys de la Communauté française** sont un système d'épreuves qui permettent d'obtenir certains diplômes (www.enseignement.be, recherche sur Jurys). Ils ne dispensent aucun cours, et il faut se préparer par soi-même aux examens. Pour cela, il existe des écoles privées (au coût bien souvent élevé), mais aussi des cours par correspondance de la Communauté française, gratuits pour les demandeurs d'emploi (sauf frais d'envoi): www.ead.cfwb.be

VIE DE FAMILLE

Mon mari et moi sommes à présent tous les deux retraités. Ma maman commence à devenir de moins en moins autonome. Je ne veux pas l'abandonner mais en même temps, j'ai envie de profiter de ma retraite... (Hélène, 61 ans)



Pierre Degand, formateur en préparation à la retraite, www.sequoiaways.be

Quand se pose la question de l'autonomie de la personne âgée, il est important d'en parler très vite, avec la personne elle-même, mais aussi en famille (qui peut faire quoi? dans quelles limites?...). Je vous conseille de vous faire accompagner dans cette réflexion: l'asbl Aidants proches fournit infos, conseils et médiation (www.aidants-proches.be). Il est normal d'éprouver un sentiment de dette envers ses parents, mais souvent cela conduit à de la culpabilité et à la volonté de prendre la décision de prise en charge seul. On s'engage alors beaucoup, à la fois physiquement et mentalement, et un engrenage infernal peut se mettre en place. Un médiateur extérieur permet de garder une distance tout en posant les bonnes questions pour prendre les meilleures décisions tant pour elle que pour vous. Car «être là» pour elle ne signifie pas prendre tout en charge vous-même, mais prendre les décisions importantes tout en déléguant à des professionnels quand il le faut. Ainsi, vous n'abandonnez pas votre maman, mais veillez à ne pas vous épuiser dans des tâches que d'autres peuvent réaliser afin de garder de l'énergie et du temps de qualité à partager avec elle. Une magnifique occasion de renforcer vos liens!

GYNÉCOLOGIE

Depuis que je porte un stérilet, j'ai des pertes blanches abondantes. Est-ce une infection? (Nina, 39 ans)



Emmanuelle Renkin, gynécologue et obstétricienne

Si ces pertes sont inodores, peu ou pas colorées et non associées à des brûlures ou des démangeaisons, aucune inquiétude à avoir!* Il s'agit de simples pertes physiologiques, liées au cycle naturel de la femme. Autour de l'ovulation, votre corps sécrète davantage de glaire cervicale. Sa fonction est de faciliter la progression des spermatozoïdes au niveau du col. Elles sont donc tout à fait normales et bénéfiques. Si vous preniez la pilule – qui vous fait baigner dans un climat hormonal constant et donc aplanit le cycle des sécrétions –, en passant au stérilet, vos ovaires se remettent à travailler «normalement», ce qui explique la reprise du cycle des pertes. La présence du fil du stérilet, un «corps étranger», au niveau du col peut aussi stimuler la production de sécrétions, qui sont alors plus abondantes. * Dans le cas contraire, consultez votre gynécologue. ●