

# Peut-on adopter un enfant quand on est célibataire ?

Aurore, 34 ans

## DROIT



**L'experte Coline Maton, juriste à la Direction de l'Adoption - Autorité Centrale Communautaire**

**pour la Communauté française.** Dans le droit belge, une personne seule peut se lancer dans une procédure d'adoption, à condition qu'elle soit âgée de 25 ans minimum et ait 15 ans de plus que l'enfant adopté (sauf dans le cas d'une adoption intrafamiliale). En 2018-2019, 12% des enfants confiés en adoption internationale l'ont été à des femmes seules. Mais en pratique, plusieurs contraintes peuvent entraver l'adoption en tant que célibataire. Le pays d'origine de l'enfant peut refuser cette possibilité. Actuellement, l'adoption par un homme ou une femme célibataire est possible en Afrique du Sud, en Albanie, en Colombie, en Inde, au Pérou, aux Philippines et au Vietnam. Les femmes seules peuvent aussi se tourner vers la Bulgarie, le Maroc, la Côte d'Ivoire, Haïti, la Roumanie et le Togo. Dans le cadre d'une adoption interne, d'un enfant qui se trouve en Belgique, les parents biologiques peuvent émettre des conditions à l'adoption et le célibat peut être réhibitoire. Enfin, les personnes de nationalité étrangère qui résident en Belgique et veulent se lancer seules dans une procédure d'adoption, doivent respecter les critères de leur loi nationale. La question reste donc complexe et tout dossier nécessite un examen individuel approfondi.

## SANTÉ

### COMMENT ÉVITER LES DOULEURS MUSCULAIRES LORSQU'ON TÉLÉTRAVAILLE ?



**Léonie, 28 ans**  
**L'expert Thomas Pagès, ostéopathe à Bruxelles.**

Il faut rester actif. C'est l'immobilité liée au télétravail qui crée les douleurs : le corps se crispe et les structures sont moins souples. Les postures répétitives sont mauvaises et rester assis toute la journée sur-sollicite le dos. Pour éviter de se blesser, il faut bouger, faire des mouvements amples. Toutes les heures, levez-vous, faites quelques pas et des rotations de tête, pour prévenir les blocages et remettre les compteurs à zéro. Vous pouvez aussi travailler sur un swiss ball (ballon de fitness), à raison de deux fois 30 minutes par jour. Le yoga est aussi un excellent sport pour améliorer sa mobilité. Il travaille les muscles en profondeur, la souplesse, et va à l'encontre des postures immobiles impliquées par le homeworking. C'est à la fois du stretching et du gainage. Une séance de 15 minutes, le matin, apporte de nombreux bienfaits.

## SOCIÉTÉ

### QU'EST-CE QUE C'EST, L'ÂGISME ?

Sophie, 42 ans



**L'expert Pierre Degand, Fondateur du Réseau Sequoia.**

C'est une forme de discrimination basée sur l'âge. Elle peut viser les jeunes, mais ce sont les plus âgés chez qui cette discrimination est la plus courante. Elle est malheureusement trop souvent banalisée. La plupart des gens n'ont pas conscience des stéréotypes négatifs qu'ils entretiennent à l'égard des personnes âgées et qui sont pour la plupart non fondés (« lents », « peu désireux de changer », etc.) Pourtant ces stéréotypes les détruisent à petit feu : une étude anglaise datant de 2006 a montré que les personnes exposées au comportement négatif face au vieillissement vivent en moyenne 7,5 ans de moins que les autres. N'oubliez pas de considérer la personne âgée avant tout comme une personne, avec ses qualités et ses désirs spécifiques. Rappelez-vous qu'un jour, avec un peu de chance, vous serez vieux aussi.

TEXTE JULIE BRAUN ET MARINE LEMAIRE PHOTOS DOCS PRIVÉS

VOUS NE TROUVEZ PAS DE RÉPONSES À VOS QUESTIONS ?

Envoyez-les à **Avis d'expert, Femmes d'Aujourd'hui**, rue de la Fusée 50, 1130 Bruxelles ou sur [femmesdaujourd'hui.be/expert](https://femmesdaujourd'hui.be/expert).