

● SANTÉ

Don d'organe

Septante et un pour cent des Belges, contre 56 % des Européens, se disent favorables à ce qu'un de leurs organes soit prélevé après leur décès en vue d'une transplantation, mais ils sont à peine 3% à posséder effectivement une carte de donneur, selon un sondage Eurobaromètre diffusé mercredi. S'ils étaient appelés à décider d'un tel prélèvement sur l'un de leurs proches décédés, 65% donneraient leur accord, ajoute le sondage qui montre que 38% des Belges ont déjà évoqué la question du don d'organes au sein de leur famille.

● VACANCES

Le Club Med recrute

Le Club Med participe, ce vendredi 1^{er} juin, au Job Day organisé par la Maison des Entreprises de Bruxelles (500 avenue Louise). L'objectif est de recruter 300 GO (gentils organisateurs) et GE (gentils employés), principalement pour ses Villages situés en France. Club Med propose des postes de réceptionnistes, d'accueil et animation d'enfants, barmen, destinés à des personnes trilingues (français, néerlandais et anglais).

QUESTION AU QUOTIDIEN

«La pub, c'est beurk!»

La question du jour : «À qui puis-je m'adresser lorsque j'entends un sport publicitaire qui selon moi porte atteinte à l'image de quelqu'un?»

Que ce soit à la radio ou à la télé, lorsqu'une publicité vous choque, vous pouvez porter plainte auprès du Conseil supérieur de l'audiovisuel (CSA). «Nous recevons les plaintes du public et nous les instruisons au terme d'une procédure définie par la loi, explique Evelyne Lentzen, présidente du CSA. Nous pouvons le cas échéant prendre une sanction à l'égard d'un éditeur de services.»

Cette sanction peut aller d'une amende de 250 € jusque 3 % du chiffre d'affaires en cas de récidive ou encore la diffusion d'un communiqué. La loi permet aussi de suspendre une émission ou dans un cas particulièrement grave, de geler l'autorisation d'émission d'une chaîne de télévision.

Autre possibilité : le jury d'éthique publicitaire (JEP), l'organe d'autodiscipline du secteur. Dans 98 % des cas environ, lorsqu'il s'agit de décisions contraignantes, de recommandations, d'arrêt ou de modifications de la publicité, les décisions du jury sont respectées par les annonceurs.

À noter que le gros problème reste la publicité sur internet : pour l'instant il n'existe pas de réelle régulation et réglementation de ce marché.

CSA, rue Jean Chapelié, 35 à 1050 Bruxelles (www.csa.be)
JEP, Avenue Louise, 120 Bte 5 à 1050 Bruxelles (www.jep

BIEN-ÊTRE

Une pause yoga au travail

Parce que le mauvais stress peut vous détruire, vous et vos collègues, le yoga s'invite au bureau. Pour des pauses harmonieuses.

● Dominique WAUTHY

Pour maîtriser le mental et pour moins souffrir dans sa vie professionnelle, Michel Colas a appris le yoga avec ses techniques respiratoires et corporelles utilisables immédiatement. Alors que l'on utilise seulement un tiers de ses poumons dans la vie de tous les jours, le yoga réclame de les utiliser deux fois plus. Cette technique indienne s'est adaptée au monde occidental. Elle se pratique partout, seul ou en groupe : dans la salle de bains ou en voiture, dans les transports en commun... et en entreprise désormais.

«Je relativise davantage les difficultés, je vois davantage le côté positif des choses. J'entrevois la vie comme elle se présente, et pas comme je pense qu'elle devrait être. Je tente d'être juste, bienveillant, agréable et utile.»

Parce qu'il a été lui-même cadre stressé, «stresseur» et stressant, Michel Colas sait combien les tensions professionnelles peuvent causer des ravages en entreprise

et ailleurs. «Avec 10 à 15 minutes quotidiennes de yoga, on peut déjà aller très loin. On observe rapidement une nette amélioration au niveau de la concentration et de la relation à l'autre.»

À cran

«J'étais à cran. J'ai alors débuté des cours collectifs de yoga dans mon village. Très vite, j'ai senti du changement dans la vie de tous les jours. Ma secrétaire m'a trouvé plus calme, et mon épouse était plus à l'aise quand elle était à mes côtés et que je prenais le volant.»



Le yoga est un outil pour apprendre à écouter et sentir son corps, afin de mieux maîtriser ses émotions.

Depuis ces importants changements intérieurs, avec toute la sérénité qui le caractérise désormais, ce Liégeois quadragénaire propose aux entreprises des séances collectives de yoga. Elles durent une heure et s'adressent à tout le personnel et aux cadres. Nul besoin d'équipement ou de tenue adaptée. Dans un local ordinaire ou à l'extérieur, on tombe la cravate, et les dames viennent en pantalon. Ensuite, loin de faire le vide, on coupe le mental. On se connecte au moment présent; on écoute son corps, on le

sent vibrer...

«Je parle d'abord aux gens du bon et du mauvais stress. Par un petit test amusant, on le mesure. Les personnes ne sont pas toujours conscientes de leur état de stress. Très vite, je leur apprends à travailler sur la respiration. Il existe de petits trucs pour l'allonger de façon consciente; je les guide pour cela. En redressant la colonne vertébrale, on crée une autoroute pour que l'énergie circule.»

Des liens

Outre le bien-être individuel, ces séances créent des liens agréables dans le groupe. Important quand on sait que le manque de communication en entreprise est une importante source de stress. «Je touche davantage les employés que les cadres. Ces derniers prétextent souvent un manque de temps... J'ai initié un groupe d'ouvriers dans la métallurgie. Ils étaient enchantés par l'expérience. Le retour est positif tant pour la santé que pour la sécurité au travail.»

Pour ne plus exploser pour un oui ou un non. Pour pouvoir dire des choses aux autres sans s'énerver, en les respectant et faisant attention aux mots qu'on utilise, le yoga est très utile.

Pour combattre le stress et atteindre une certaine harmonie, Michel Colas propose différents programmes. Ils sont modulables selon les aspirations et besoins de chaque entreprise. ■

► 0479 883 789

www.yoga-au-travail.com

Indice à la consommation : 106,13 - Indice santé : 105,34 - Loyers : + 1,33 %

	Indice à la consommation				Indice santé			
	Base 1996		Base 2004		Base 1996		Base 2004	
	2006	2007	2006	2007	2006	2007	2006	2007
Janvier	118,93	120,91	103,48	105,20	116,98	119,37	102,82	104,92
Février	119,45	121,56	103,93	105,77	117,54	119,98	103,31	105,46
Mars	119,40	121,57	103,89	105,78	117,44	119,72	103,23	105,23
Avril	119,99	122,12	104,40	106,26	117,87	120,12	103,60	105,58
Mai	120,44	121,98	104,79	106,13	118,26	119,85	103,95	105,34
Juin	120,41		104,77		118,24		103,93	
Juillet	120,83		105,13		118,61		104,25	
Août	120,98		105,26		118,75		104,38	
Septembre	120,63		104,96		118,73		104,36	
Octobre	120,39		104,75		118,68		104,32	
Novembre	120,69		105,01		118,98		104,58	
Décembre	120,85		105,15		119,09		104,68	

Chaque mois, le ministère des Affaires économiques publie un indice des prix à la consommation calculé sur base d'un «panier» de produits et de prestations de services revu et mis en concordance avec les nouvelles habitudes des consommateurs. L'année de référence de cet indice est l'année 2004 (2004 = 100). L'indice santé correspond à l'indice des prix expurgé du tabac, des al-

cools, de l'essence et du diesel.

Transformer un indice santé

base 1988 en indice santé base 2004 : multiplier par 0,7290
base 1996 en indice santé base 2004 : multiplier par 0,8790
base 2004 en indice santé 1996 : multiplier par 1,1377
Transformer l'indice des prix base 1996 en indice des prix de base 2004 : multiplier par 0,8701

base 1988 en indice des prix base 2004 : multiplier par 0,7090
base 1981 en indice des prix base 2004 : multiplier par 0,5241
base 2004 en indice des prix de base 1996 : multiplier par 1,1493
base 2004 en indice des prix base 1988 : multiplier par 1,4105
base 2004 en indice des prix base 1981 : multiplier par 1,9082
► http://economie.fgov.be/informations/indexes/indint2xls_coef_fr.htm

Calculez votre loyer

Les loyers réadaptables au 1^{er} juin 2007 peuvent l'être de 1,33 %.

En d'autres termes, le dernier loyer payé en mai peut être multiplié par le coefficient 1,0133 si le

loyer exigé par le propriétaire est réadaptable au 1^{er} juin en vertu des clauses du bail.

Par exemple : supposons qu'au 1^{er} mai dernier, un locataire payait un loyer de 500 €, et que,

d'après le bail, la réadaptation du loyer a lieu le 1^{er} juin 2007.

À partir de cette date, et pendant un an, le propriétaire pourra réclamer à son locataire le loyer suivant : 500 € x 1,0133 = 506,65 €.

L'inflation ralentit en mai

L'indice des prix à la consommation a diminué de 0,13 point au mois de mai, passant de 106,26 points en avril à 106,13 points ce mois-ci, a annoncé jeudi le Service public fédéral (SPF) Économie, PME, Classes Moyennes et Énergie. L'inflation sur base mensuelle diminue de -0,12 %. Sur base annuelle, elle atteint 1,28 % contre 1,78 % en avril, 1,82 % en mars et 1,77 % en février. Après une stabilisation, l'inflation est en recul.

L'indice santé du mois qui se termine, utilisé notamment pour calculer les indexations des loyers et des salaires, diminue quant à lui de 0,24 point, passant de 105,58 à 105,34 points. La moyenne arithmétique des indices des quatre derniers mois (utilisée pour la comparaison avec les indices-pivots) s'élève pour ce mois à 105,40 points.

L'indice-pivot pour la fonction publique et les allocations sociales, fixé à 106,22 points, n'est donc pas franchi.

Enfin, parmi les produits dont les prix ont progressé en mai figurent notamment les carburants, les fleurs et plantes, le week-end à la mer, dans les Ardennes et le tabac. Les légumes frais, le gaz naturel, l'électricité, la téléphonie fixe, les achats de véhicules sont orientés à la hausse.