

INFOS MUTUALITÉ

Libramont : changement d'horaire

///
A partir du vendredi 1^{er} février, la permanence des conseillers mutualistes de Libramont (Rue des Alliés 2) sera également ouverte le vendredi de 13h30 à 16h. Voici donc un petit rappel de l'horaire complet :
> les mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
> les mercredi et samedi de 9h à 12h
> le vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Tél. : 061 230 140

Boîtes aux lettres MC

///
La boîte aux lettres verte de Carlsbourg n'est désormais plus disponible. Vous trouverez d'autres boîtes aux lettres MC, entre autres, à Paliseul (Grand-Place 12), Bouillon (Rue du Brutz 3) ou encore Noirefontaine (mur de l'église).

Congé de carnaval : suppression de certaines permanences

///
Durant le congé de carnaval, certaines permanences de vos conseillers mutualistes seront supprimées :
> Bouillon et Bertrix : pas de permanence le mardi 12 février
> Wellin : pas de permanence le mardi 12 février après-midi et le jeudi 14 février
> Saint-Hubert : pas de permanence le mardi 12 février et le vendredi 15 février
> Neufchâteau : pas de permanence le mardi 12 février et le jeudi 14 février
> Paliseul : pas de permanence le vendredi 15 février de 9h à 12h

ÉNÉO

Conférence-débat

///
Des aînés, membres d'Énéo, ont à plusieurs reprises et en plusieurs endroits exprimé leurs inquiétudes par rapport aux soins de santé de proximité et de qualité en province du Luxembourg. Le projet d'intercommunale hospitalière (Vivalia) suscite de nombreuses questions et peu de réponses claires y sont apportées. Entre autres questions, se pose celle de la médecine à deux vitesses : les aînés luxembourgeois et les habitants de la province du Luxembourg en général, ont-ils, au même titre que l'ensemble de la population belge, accès à une médecine publique de qualité et de proximité ? Pour tenter d'y répondre, la régionale du Luxembourg d'Énéo, mouvement social des aînés, lance en 2013 une réflexion qui débutera par une conférence-débat qui vous présentera un état des lieux des projets "Vivalia" en cours de réflexion. Celle-ci sera animée par Bernard Kerger, secrétaire fédéral du MOC (Mouvement Ouvrier Chrétien).
Quand ? le mardi 5 février à 9h30
Où ? à la MC de Bastogne (rue Pierre Thomas 10r)
Entrée gratuite.
Infos et inscriptions : 063 211 850 (mardi et jeudi matin)
ou eneo.luxembourg@mc.be

Gros plan sur

Baisse d'énergie? Quelques conseils pour retrouver la forme !

Pluie et neige, froid, grisaille... Pas de doute, l'hiver est bien là, avec ses petits maux et souvent une baisse de forme. Pour faire le plein d'énergie, notre corps a besoin de recharger ses batteries. Voici quelques conseils pratiques pour tenter de passer l'hiver sans encombres et en pleine santé!

Une alimentation équilibrée

Variez le plus possible votre alimentation, en augmentant votre consommation de fruits et légumes et en limitant celle de graisses animales (beurre, crème, charcuteries...) et de graisses cachées que l'on retrouve dans de nombreux plats préparés. Un « remède » pour lutter contre la fatigue? Combiner vitamines (fruits et légumes), fer (viande rouge, boudin noir, poissons gras...), magnésium (fruits secs, légumineuses...) et fibres (céréales complètes, fruits, légumes)!

Une activité physique régulière

L'activité physique libère dans l'organisme des substances qui aident à lutter contre le stress, la fatigue, l'anxiété... Il suffit d'une demi-heure par jour : ce qui compte ce n'est pas l'intensité mais bien la régularité de l'effort. Toutes les occasions sont bonnes pour bouger: marcher, jardiner, aller promener le



© Patrick Lefevre/REUTERS

chien, faire son jogging... De plus, pratiquer une activité physique régulière en journée (attention, pas juste avant le coucher!) agit favorablement sur le sommeil.

Limitier les excitants (café, sodas...)

Le café ou toute autre boisson énergisante sont des substances excitantes qui peuvent donner un "coup de peps" dans la journée. Mais, attention car ces boissons sont redoutables pour retrouver le sommeil. Si vous êtes vraiment fatigué, optez pour une sieste (15 minutes peuvent suffire) car une tasse de café ou autre boisson excitante "masque" la fatigue mais ne réduit pas pour autant le besoin de sommeil!

Quid des "suppléments" en vitamines?

"Faut-il prendre des vitamines, sous forme de complément alimentaire ou de médicament, pour se donner du 'peps'?"

En l'absence de carence démontrée, il n'est pas utile de prendre des suppléments de vitamines. Une alimentation variée et équilibrée suffit à procurer les vitamines nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Toutefois, certaines situations peuvent justifier le recours à ces suppléments (acide folique chez la femme enceinte, vitamine D pour les personnes âgées...). Il existe de nombreux aliments enrichis en vitamines dans le commerce (lait, jus de fruits...). Si vous les consommez en quantité normale, il n'y a pas de risque d'excès en vitamines. Sachez toutefois que ces aliments ne sont pas nécessairement utiles si votre alimentation est suffisamment variée et équilibrée. Avant toute prise éventuelle de suppléments en vitamines (sous forme de complément alimentaire ou de médicament), il est préférable d'en parler à votre médecin généraliste.



© Pierre Rousseau/REUTERS

Les légumineuses, une mine d'or pour votre santé !

Haricots, lentilles, fèves, pois chiches... Les légumineuses ont longtemps constitué la base de l'alimentation de nombreux peuples à travers le monde. Quelque peu délaissées aujourd'hui, les légumineuses sont pourtant très intéressantes du point de vue nutritionnel. Partons à la (re)découverte de ces légumes secs aux "atouts santé" incontestables!

Une richesse nutritionnelle

Les légumineuses sont bénéfiques à notre santé à plus d'un titre. Elles sont riches en protéines végétales, fibres, vitamines, calcium et fer et contiennent très peu de matières grasses. Les protéines ainsi que les fibres présentes dans les légumineuses favorisent la régulation de la faim et offrent une sensation de satiété. En effet, les légumineuses sont d'excellents "coupe-faims". De plus, la présence de fibres contribue à une meilleure régulation du système intestinal. Autre avantage non négligeable: les légumineuses sont moins chères que la viande, les œufs, la volaille et le poisson et se conservent longtemps.

Un substitut à la viande?

Tout comme la viande, les légumineuses sont riches en protéines. Mais, elles ne peuvent pas entièrement remplacer la viande car, contrairement à celle-ci, les protéines (végétales) des légumineuses manquent d'acides aminés dits essentiels. En effet, les protéines végétales ne sont pas aussi complètes que les protéines animales et sont d'une qualité moindre que celles-ci. C'est pourquoi il est conseillé d'accompagner les légumineuses de céréales (blé, pâtes, riz, couscous...); cela permettra d'avoir des protéines équivalentes à celles de la viande, sans matières grasses et sans cholestérol. La combinaison céréale/légu-



© Michael Wolf/REUTERS

mineuse est d'ailleurs très fréquente dans la culture culinaire de nombreux pays: haricots rouges et maïs au Mexique, riz et lentilles en Inde...

Savez-vous que la production d'une protéine d'origine animale coûte 5 à 10 fois plus en terres cultivables que la production d'une protéine d'origine végétale? Manger des légumineuses est donc aussi un geste bénéfique pour notre planète!

QUALIAS
Prescriptions - Ordonnances - Soins - Qualités
Cetivon Médicaments

**Action TENA Men :
1 paquet GRATUIT*!**

Un homme sur huit est confronté à des troubles de la vessie à un certain moment de sa vie. Ceci peut conduire à des fuites urinaires.

TENA propose une large gamme de produits spécialement développés pour les hommes. Grâce à leur forme anatomique, à la douceur de leur matière et au système Odour Control™, les protections TENA Men sont discrètes, confortables et efficaces en cas de troubles de la vessie.

A l'achat d'un TENA Men, recevez 1 paquet gratuit.

Action valable sur les TENA Men Level 1, 2 et 3 et TENA Men Protective Underwear Level 4

1 paquet GRATUIT

*Maximum 1 paquet gratuit par client

Liste des magasins		
Arlon	Place Didier, 36	063/21 31 95
Libramont	Rue des Alliés, 2c	061/23 01 50
Marche	Allée du Monument 8b	084/32 09 01

www.qualias.be

Action uniquement valable du 1^{er} au 28 février 2013 dans les magasins QUALIAS

Infor Santé

Bébé vient d'arriver ? Toutes nos félicitations !

Bébé va bien, il est en bonne santé, c'est super. Et vous, comment allez-vous ? Devenir parents est une étape de vie importante qui laisse place à de nouveaux questionnements et à de nouvelles inquiétudes. La MC est à vos côtés pour bien démarrer votre nouvelle vie !

De la joie au doute

Du jour au lendemain, la vie du couple, ou de la maman si elle élève seule son enfant, se voit modifiée avec l'arrivée de bébé. La famille, les amis se réjouissent pour vous. Il y a de quoi se diriez-vous, l'arrivée d'un "petit bout de chou" est toujours un événement qui crée beaucoup d'enthousiasme. A côté de la joie que vous pouvez ressentir, lorsque le quotidien reprend le dessus, de nouvelles interrogations et des doutes peuvent faire leur apparition.

La MC vous conseille

Pour soutenir les parents dans cette étape, la MC offre le livre "Nos premières fois ou comment naître parents". Tendré et drôle, ce petit livre illustré de situations tellement réalistes est parsemé de conseils et de témoignages parlants où vous vous reconnaîtrez très certainement un jour ou l'autre.



Des brochures pour vous aider

Vous êtes enceinte, ou vous venez d'avoir un enfant ?

La brochure "Naître parents" est faite pour vous accompagner et vous proposer des conseils adaptés à chacune des étapes de la grossesse et des premiers mois de la vie de bébé.

La brochure "De grands avantages pour les petits" vous dresse, quant à elle, la liste de tous les avantages auxquels vous avez droit en tant que membre MC pour vous et/ou votre bébé.

Pour obtenir ces brochures, rendez-vous sur www.mc.be (rubrique "self-service : commander/télécharger des publications") ou demandez-les à votre conseiller mutualiste.



Quelques témoignages parlants

- "J'ai lu plusieurs livres sur la grossesse et le bébé, j'ai consulté des sites sur internet et pourtant, j'ai le sentiment de ne pas savoir comment m'y prendre. J'aurais vraiment besoin de conseils".
- "Quelques semaines après mon accouchement, je me sentais moche et fatiguée. Il faudrait que je m'occupe de moi".
- "Le retour à la maison a été problématique pour moi, j'allais jour et nuit et l'ainé de 2 ans réclamait encore beaucoup d'attention. Il nous a fallu six mois avant d'avoir une nuit tranquille, ce qui m'a semblé une éternité".
- "Chaque matin, quand je dépose mon petit chez sa nounou, il pleure, et quand je le reprends le soir, il pleure encore. Pourtant, la nounou me dit qu'il a passé une bonne journée. Je ne comprends plus rien".

Ce livre vous intéresse ou peut intéresser une personne de votre entourage ?
N'hésitez pas à le commander auprès du service Infor Santé en envoyant un mail à infor.sante.lux@mc.be ou en téléphonant au 063 211 880.

// SYLVIE REUTER,
INFOR SANTÉ

Conseil santé

En hiver, soyez aux petits soins pour vos pieds !

L'hiver... Une saison à ne pas mettre un doigt de pied en dehors de ses chaussures, chaussettes et pantoufles ! On pourrait croire qu'ainsi protégés, nos pieds sont à l'abri. Détrompez-vous ! Prisonniers de chaussures fermées, malmenés par le froid ou le chauffage..., ils s'assèchent, ils transpirent, ils frottent. Bref, même (et surtout) en hiver, prenez le temps d'en prendre soin !

Quelques conseils

- L'hygiène de vos pieds est primordiale : nettoyez-les minutieusement chaque jour et veillez à bien les essuyer (n'oubliez pas de sécher convenablement l'espace entre les doigts de pieds pour éviter la prolifération de champignons).
- Hydratez-les régulièrement avec des produits spécialisés (évités les produits hydratants pour le corps qui ne sont pas assez puissants pour traverser la peau épaisse de la plante du pied. De plus, étant conçus pour retenir l'humidité, ils ont tendance à accentuer la transpiration !).
- Il est important de laisser convenablement sécher vos chaussures dans un endroit aéré après les avoir portées. Essayez donc de ne pas mettre la même paire deux jours de suite.
- Faites inspecter vos pieds par un podologue au moins une fois par

an : il pourra soigner ou prévenir de nombreuses infections.

Les podologues MC

Agréés par l'INAMI, ils vous aident à prendre soin de vos pieds. Ils interviennent dans :

- la pédicure classique
- le traitement des ongles incarnés, mycoses, reconstruction d'ongle...
- le traitement préventif ou curatif des déformations d'orteils : oignons (hallux valgus), orteil en marteau...
- la réalisation de semelles podologiques
- le traitement des "pieds à risques" tels que diabétiques, artéritiques, neuropathiques... (toujours sur base d'un avis médical)

Nos lieux de rendez-vous :

- > à Virton (place P. Roger 1), tél. 063 211 886
- > à Arlon (rue de la Moselle 7-9),



tél. 063 211 886
> à Libramont (rue des Alliés 2), tél. 063 211 865
> à Bastogne (rue P.Thomas 10r), tél. 063 211 865
> à Marche (avenue du Monument 8A1), tél. 084 311 477
> à Vielsalm (rue du Vieux Marché 5), tél. 0474 597 637

Tarifs :
Membres MC : 19 euros
Non Membres MC : 26 euros

VACANCES +50

Brochure été 2013

///
La nouvelle brochure été 2013 du service vacances de la MC est disponible. N'hésitez pas à la découvrir !
Voici les destinations proposées pour cette nouvelle saison :

- > Trento et les Dolomites du 8 au 19 juin
- > Erquy, randonnées en Bretagne du 15 au 22 juin
- > Monastir, séjour multisports en Tunisie du 19 au 26 septembre
- > Palma du 13 au 27 octobre

Pour plus d'informations concernant un séjour, ou pour recevoir cette brochure, contactez le service vacances de la MC au 063 211 723 ou 724, ou par mail à eneovacances.luxembourg@mc.be.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Arlon : Conférence

///
"Quel avenir pour les CPAS ? Plus de missions, moins de moyens". Dans un contexte économique de crise, et avec plus de missions à assurer, l'avenir s'annonce difficile pour les CPAS. Pour analyser la situation actuelle, les conséquences sociales et économiques ainsi que les enjeux des prochaines années, le CIEP du MOC a invité Philippe Defeyt, économiste et Président du CPAS de Namur. Le mardi 29 janvier à 19h30 dans les locaux de la CSC (rue P. Ferrero 1). Entrée gratuite.
Infos : 063 218 728 ou jn.burnotte@moclux.be.

Virton : Pause Santé

///
"La préparation affective à la naissance". Cette préparation vise à inviter le couple à vivre ensemble et dans le plaisir, l'accueil de son bébé. Elle est issue de l'haptonomie (science du toucher affectif et sécurisant). Elle propose aussi une préparation à l'accouchement permettant de développer la confiance des parents dans leur potentiel à mettre leur bébé au monde. Par Annie Gillardin, infirmière sociale au CPPF de Virton. Le jeudi 31 janvier de 12h15 à 13h15 à la MC (Place Paul Roger 1, salle de réunion du 2^{ème} étage). Participation gratuite. Possibilité de commander un sandwich à 3 euros.
Infos et inscriptions (pour le 26 novembre) : 063 211 022 ou infor.sante.lux@mc.be.

Arlon : Visite du Musée Gaspar

///
Loisirs et Vacances Lux propose une visite guidée de l'expo "Faïences de Virton, Attert et environs". Le jeudi 31 janvier de 10h à 12h. Rendez-vous au musée Gaspar à 9h45 (rue des Martyrs 16). PAF : 4 euros.
Infos et inscriptions (indispensable) au 063 218 738.

Virton : Comment gérer son argent

///
Vous avez des difficultés pour gérer votre argent ? Vous voulez en savoir plus sur la gestion de votre budget ? Rejoignez l'Espace Femmes de Virton pour un échange de trucs et astuces ! Le jeudi 31 janvier à 14h, Avenue Bouvier 31. PAF : 1 euro.

Etalle : Conférence

///
"Nos achats alimentaires dictés par la publicité ?". Partout, la publicité risque d'influencer nos achats. Pour ne pas tomber dans le piège, il faut apprendre à décoder les messages publicitaires. Par Sylvie Reuter (Service Infor Santé de la MC) et Jérôme Vanopbroeke (Observatoire du Crédit et de l'Endettement). Une organisation du CSCP et du Cercle Horticole d'Etalle. Le lundi 4 février à 20h à la cafétéria du complexe sportif (rue des Ecoles). Entrée gratuite.
Infos : 063 456 134 ou 081 325 065.

Virton : Visite du Musée Gaumais

///
Loisirs et Vacances Lux propose une visite guidée de l'exposition "Pêle-Mêle". Cette exposition réunit par thèmes toute une série d'objets insolites, artistiques ou pratiques. Le jeudi 7 février de 10h30 à 12h. Rendez-vous au musée Gaumais à 9h45 (rue d'Arion). PAF : 8 euros.
Infos et inscriptions (indispensable) au 063 218 738.

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)
Rue de la Moselle 7-9 • 6700 Arlon
Éditeur responsable : Joëlle Lehaut
Fax : 063 211 999 - E-mail : arlon@mc.be

Tél. 063 211 711

Une erreur dans votre adresse postale ?
Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7