

Des vacances animées !



Jeunesse & Santé ASBL organise, en partenariat avec la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie, une panoplie de séjours dynamiques, actifs et créatifs qui réjouiront vos enfants. Du sport, des jeux dans les bois ou dans les dunes, de l'aventure, du cirque, de l'équitation ou encore la découverte de la culture amérindienne... Il y en a pour tous les goûts !

Nos séjours répondent aux critères de qualité de l'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE). Nos animateurs bénévoles, en nombre suffisant et qualifiés, donnent le meilleur d'eux-mêmes pour garantir la réussite des vacances de votre enfant. Ils assurent une attention et une disponibilité constantes à chacun. N'hésitez pas, faites votre choix parmi nos 22 destinations ! Voyez aussi le cahier vacances de la MC en pages 8-9.



Les séjours en Ardenne

Tirer parti du cadre et de la nature environnante, voilà la devise de ce type de séjour. Balades en forêt, grands jeux dans les bois, activités sportives, autant d'ingrédients qui permettront à votre enfant de passer un séjour enrichissant et inoubliable. De plus, chacun de ces séjours est thématique de manière spécifique : cirque, aventure ou nature, chacun trouvera son bonheur !

Séjour sur la culture amérindienne

Pour la deuxième fois, nous proposons un séjour à la Cabriole à Forville. Ce séjour, basé sur le thème de la culture amérindienne avec la découverte de ses valeurs et de son his-

toire, sera l'occasion pour votre enfant de vivre une expérience unique !

Les séjours équitation

Connaître le cheval, le nourrir, le soigner et bien sûr le monter... le séjour idéal pour tous les amoureux de la plus belle conquête de l'homme. Ce sont des moniteurs équestres qualifiés qui assureront les séances d'équitation.

Les séjours à la mer

Concours de châteaux de sable, jeux de découverte sur la plage et la mer, pistes, balades, veillées, grands jeux dans les dunes : tout une série d'activités passionnantes sous le soleil, le long de l'eau... Bol d'air et bonne humeur seront au programme !



Début des inscriptions : mercredi 20 février

DATES	DESTINATION	THÈME	PLACES	ÂGE	PRIX EN EUROS
7-13 ANS					
29/06-06/07	Chêne	Ferme	40	7-10	170
29/06-06/07	Péniche Avanti (NL)	Péniche-vélo	24	11-13	182
01/07-11/07	Bredene	Mer	35	9-12	180
06/07-13/07	Chêne	Ferme/intégration	38	8-13	170
07/07-14/07	Forville- La Cabriole	Culture amérindienne	32	7-10	178
11/07-18/07	Bredene	Mer	35	7-10	128
11/07-21/07	Bastogne	Aventure	45	10-13	165
21/07-28/07	Wanne	Nature et découverte	35	7-10	138
21/07-31/07	Spa Mambaye	Equitation	30	11-13	297
27/07-03/08	Péniche Avanti (NL)	Péniche-vélo	24	11-13	182
31/07-10/08	Rochefort	Cirque	40	9-13	190
31/07-10/08	Daverdisse	Nature	40	7-10	165
09/08-20/08	Middelkerke	Mer	35	10-13	180
10/08-17/08	Graide	Equitation	30	11-13	194
14 ANS					
30/06-09/07	Mèze(F)	Nautisme	40	14 ans	341
03/08-12/08	Salavas (F)	Multi-activités	40	14 ans	317
15-18 ANS					
30/06-10/07	France SAINT-EPAIN	Jeux de rôles/ Aventure	30	15-17	309
11/07-17/07	Belgique DOUR	Chantier/ Festival	25	16-18	108
11/07-19/07	Espagne COSTA VERDE	Camping/ Multi- Activités	40	15-17	514
11/07-20/07	Italie TRENTO	Randonnée/ Découverte	40	15-18	500
01/08-09/08	France FORMIGUERES	Sports /Aventure	20	15-17	475
06/08-15/08	Espagne COSTA BRAVA	Camping/ Multi-activités	40	15-17	514

Une réduction de 50 % du prix du séjour est accordée pour les enfants à charge des membres bénéficiaires du MAF social (exceptés les séjours ados 15-18 ans).

Les séjours péniche vélo

Naviguer et pédaler seront les deux moyens de locomotion pour découvrir la Hollande. Avec les animateurs, les enfants passeront une semaine au fil des canaux à bord d'une péniche aménagée. Tous les jours, les enfants utiliseront le vélo pour sillonner le plat pays à la découverte de ses curiosités. Tout une aventure !

Nos animateurs bénévoles, en nombre suffisant et qualifiés, donnent le meilleur d'eux-mêmes pour garantir la réussite des vacances de votre enfant.

Le séjour à la ferme

En plein cœur de l'Ardenne, à quelques kilomètres de Neufchâ-

teau, Chêne est un village paisible. La Ferme de la Géronne est une ferme d'élevage en activité. Avec les agriculteurs, les enfants pourront nourrir les animaux et participer aux soins. Ils auront aussi l'occasion de parcourir la forêt en char à banc.

Parallèlement à cela, les enfants participeront à des grands jeux dans les bois, jeux de pistes, veillées, le tout dans un cadre enchanteur...

Des vacances de rêve pour les jeunes nés en 1999

L'année de ses 14 ans, votre enfant a l'occasion de partir à l'étranger. Votre cotisation à l'Assurance complémentaire de la Mutualité chrétienne vous permet d'offrir à votre enfant les vacances dont il rêve à un prix dont vous rêvez. Cet été, deux destinations attrayantes lui sont proposées : la région de l'Ardenne pour un cocktail multi-activités et le soleil du sud de la France pour un séjour nautisme... Dépaysement garanti !

Brochures disponibles auprès du service Jeunesse & Santé de votre région :

MONS	Rue des Canoniers, 3 - 7000 MONS Tél. 065 40 26 54 - Fax : 065 40 26 00 js.mons@mc.be
MOUSCRON	Rue Saint Joseph, 8 - 7700 MOUSCRON Tél 056 39 15 23 - Fax 056 39 15 70 js.mouscron@mc.be
TOURNAI	Rue Saint-Brice, 44 7500 TOURNAI Tél. 069 25 62 67 - Fax 069 21 25 65 js.tournai@mc.be

Notre brochure Vacances Jeunes est envoyée aux familles ayant un enfant entre 7 et 14 ans.

Les séjours ados

Plusieurs régionales de Jeunesse & Santé se sont associées pour proposer à vos ados sept séjours attrayants pour l'été 2013. Leurs caractéristiques ? Des destinations et des formules variées. Un point commun : l'importance accordée à la qualité de la vie en groupe. Il y en a pour tous les goûts : randonnées, aventure, nautisme, festival rock, sports divers, culture, loisirs actifs, etc.

Santé

Protéger son dos

A la naissance, nous avons pratiquement tous un dos en bonne santé. Pourtant, nous serons 80% à avoir mal au dos à un moment donné. Les conséquences peuvent être importantes, surtout lorsque la douleur devient chronique. Les problèmes de dos influencent la vie sociale, peuvent avoir un impact économique important (absentéisme pour maladie) et diminuent la qualité de vie.

Le mal de dos (lombalgie) est un mal très fréquent qui peut se manifester brutalement ou progressivement. La douleur est perceptible des côtes inférieures aux muscles fessiers et peut parfois même irradier jusque dans les jambes. Rester debout ou assis pendant une période prolongée, se lever ou simplement se mouvoir peut alors devenir extrêmement douloureux. La cause de la lombalgie est souvent difficile, voire impossible à déterminer avec précision. De nombreux facteurs contribuent à l'apparition de problèmes de dos. Ces facteurs sont souvent déjà présents depuis longtemps avant que leurs conséquences pour le dos ne se manifestent :

- Une mauvaise posture corporelle, aussi bien en position assise que couchée ou debout, ainsi que lors de l'exécution de certaines tâches
- Le fait de garder longtemps la même position
- Une insuffisance d'exercice physique (et donc une faiblesse musculaire)
- Une mise en charge trop importante du dos au travail
- Un surpoids
- Le stress
- ...

Comment se prémunir du mal de dos ?

Une attention particulière à certains comportements et gestes quotidiens peuvent vous aider à soulager ou atténuer les douleurs de la lombalgie non spécifique.

Levage de charge

Pour lever une charge posée au sol, veillez à plier les genoux et à garder le dos droit.

Veillez à ne jamais soulever de charges lourdes en pivotant simultanément le corps sans déplacer les pieds. Ce mouvement implique en effet une contrainte immense pour le dos. Il n'est pas rare que ce type de mouvement soit à la base d'une hernie, a fortiori lorsque votre dos accuse déjà le poids des ans. Lorsque vous portez des objets

lourds, veillez à les tenir aussi près que possible de votre corps.

Station debout et assise

Veillez à vous tenir droit afin de respecter les courbures du dos. Évitez donc impérativement de creuser ou d'arrondir le dos. Cette dernière posture est en effet souvent à l'origine de problèmes dorsaux, par exemple lorsque vous travaillez sur un plan de travail trop bas ou prenez place sur une chaise trop basse ou trop

Changez régulièrement de position si vous devez rester longtemps debout ou assis.

Veillez à vous munir d'une bonne chaise soutenant entièrement la région lombaire. Placer un coussin dans le dos peut également s'avérer utile pour le ménage. Aucune étude n'ayant été menée sur le caractère favorable ou défavorable d'une forme de chaise spécifique, nous n'avons pas de recommandations à vous donner en la matière.

Position allongée

En raison du manque d'études dans ce domaine, l'incidence d'une mauvaise position allongée sur les maux de dos est incertaine. Le décubitus dorsal (corps allongé sur le dos) et le décubitus latéral (tourné sur le côté), jambes repliées, sont les meilleures positions, car elles respectent les courbures naturelles.

À l'aide d'un coussin, vous pouvez accroître encore le maintien du dos. Placez un coussin entre les jambes si vous dormez sur le côté ou sous les cuisses si vous dormez sur le dos.

Les données scientifiques relatives au matelas idéal sont insuffisantes et ne nous permettent donc pas de tirer des conclusions définitives en la matière. Ainsi, alors qu'un matelas plus ferme était jadis conseillé, certains



© Ouhak Ouhak / BELPRESS

semblent désormais privilégier un matelas plus souple. Néanmoins, aucune étude n'a jamais été menée pour le confirmer ou l'infirmer.

Il convient peut-être simplement de relativiser l'importance de la position pendant le sommeil et du matelas et de veiller avant tout à bien nager son dos pendant la journée.

Exercice physique

Pratiquer l'exercice physique permet de maintenir le dos en bonne condition. Pour ce faire, inutile de faire des efforts intensifs. Il vous suffit de marcher, de faire du vélo ou de nager calmement, mais régulièrement (au moins une demi-heure par jour).

Ce faisant, n'oubliez jamais les courbures naturelles du dos. Privilégiez donc un vélo sur lequel vous êtes assis bien droit plutôt qu'un vélo de course.

Stress

Évitez le stress car il crée des tensions musculaires et favorise l'apparition de maux de dos. Essayez de rechercher des solutions à votre stress ou de remettre certains problèmes en perspective.

La cause de la lombalgie est souvent difficile, voire impossible à déterminer avec précision.

INFO MUTUALITÉ

Nos boîtes aux lettres autour de Jemappes et de Blaton

/// >> Nous tenons à vous rappeler que notre réseau de boîtes aux lettres relevées chaque semaine vous permet toujours de nous faire parvenir toutes vos attestations de soins en vue d'un remboursement.

Pour la région de Jemappes, vous les trouverez à :

- Jemappes - Rue Docteur Liénard (là où se trouvait notre secrétariat)
- Cuesmes - Grand Place, 28
- Cuesmes - Rue de la Fraide, 14
- Flénu - Avenue du Champ de bataille, 309
- Ghlin - Bousies, 1 bis
- Ghlin - Rue de Jurbiise, 63
- Ghlin - Rue Limaugé, 26
- Mons - Rue des Canonnières, 3
- Mons - Avenue du Tir, 160
- Mons - Chaussée de Binche (UCM)
- Quaregnon - Rue de Monsville, 43

Pour la région de Blaton, vous les trouverez à :

- Blaton - Grand Place, 10 (juste en face de notre ancien secrétariat)
- Basècles - Rue Grande, 51
- Quevaucamps - Rue Vandervelde, 30
- Bernissart - Rue Grande, 166
- Harchies - Trieu Magdelon, 26

Si vous avez besoin d'autres renseignements ou de divers documents, nos conseillers sont toujours à votre disposition par téléphone. Vous pouvez ainsi contacter directement notre centre de services de Mons au 065 40 26 26. Nos conseillers mutualistes vous répondent du lundi au vendredi de 9h à 12h30, le lundi et le mercredi de 14h à 17h (16h en juillet et août) et le jeudi de 14h à 18h (16h en juillet et août).

CONFÉRENCE



Le service de coordination du maintien à domicile

/// >> Lorsque de nombreux services interviennent à domicile, il est parfois difficile pour le patient de s'y retrouver (qui est qui? qui fait quoi? quand?). Le service de coordination nous donne des informations sur les différentes aides possibles.

Ce service permet de réunir les prestataires d'aide et de soins concernés afin d'établir ensemble un plan de soins personnel et adapté selon les besoins de la personne. Cela assure la continuité et la qualité des soins et vise donc à offrir une meilleure qualité de vie aux patients qui en bénéficient. La CMD de Mouscron vous présentera ses missions et ses différents services.

Quand ? Le jeudi 21 février à 14h

Où : Mutualité chrétienne, rue Saint Joseph 8 à Mouscron, 3^{ème} étage.
Modalités : inscription obligatoire au secrétariat d'Altéo au 056 39 15 21 ou au secrétariat d'Énéo au 056 39 15 50.

La maladie coéliqua ou intolérance au gluten

/// >> Témoignages sur le thème de la maladie coéliqua ou intolérance au gluten, par le Dr Sophie Pierard (médecin-patient) et le Dr Antoine Nakad.

La coéliqua est une maladie souvent négligée, sous-traitée. Il s'agit d'une intolérance au gluten qui concerne, en Belgique, entre 3 et 10 personnes sur 1.000. Souvent considérée comme une maladie d'enfant, elle peut cependant se déclarer à l'âge adulte. Quels sont les symptômes ? Comment la diagnostiquer ? Quelles sont les nouveautés dans sa prise en charge ? Des témoignages, un stand d'information, des conseils diététiques,...

Invitation cordiale à tous ! Entrée gratuite.

Quand ? Le mardi 16 avril à 20 h.

Où ? Salle le Foyer, 53 rue du béguinage à 7850 Enghien

Dégustation : A partir de 19h30, dégustation gratuite de produits sans gluten

Renseignements : Guy Delobel au 069 25 62 64 ou guy.delobel@mc.be

Journées du dos les 27 et 28 février



Pour vous aider et vous accompagner à protéger votre dos, les magasins Qualias et Meditex organisent, en collaboration avec les écoles du dos de Tournai et de Mouscron, une journée du dos.

Durant cette journée spéciale, plusieurs stands et ateliers seront présentés dans nos magasins :

- Participation d'une société régionale spécialisée dans les matelas et oreillers médicaux : présentation de matelas à mémoire de forme ; calcul, grâce à un matelas sensitif, des pressions exercées sur le matelas par le corps en position couchée.
- Démonstration de matériel soulageant la position assise : coussins ergonomiques, ballons, dossier pour voiture,...
- Présentation de corsets préfabriqués
- Explication des différents types de corsets par notre bandagiste orthoprothésiste
- Présentation des différentes étapes de confection d'un lombostat par notre couturière
- Présence de l'École du Dos qui montrera toute une série de petits gestes et activités permettant de soulager le dos au quotidien

Ces journées auront lieu, au choix des participants, le mercredi 27 février de 10h à 17h dans notre magasin Meditex, rue de Maire 5 (zoning commercial) à Froyennes ou le jeudi 28 février de 10h à 17h dans notre magasin Qualias, rue du bas voisinage à 7700 Mouscron.

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie
Rue Saint-Brice 44, 7500 Tournai
Éditeur responsable : Virginie De Clercq
Fax : 069 21 25 65
E-mail : hai@mc.be

Tél. 069 25 62 11

Transport des malades : 078 05 50 05

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