

INFO MUTUALITÉ

Boîte aux lettres déplacée à Auderghem

///
La boîte aux lettres située au niveau de notre ancienne agence au 23 rue de l'Eglise Saint-Julien n'est plus opérationnelle. Nous vous invitons à déposer vos attestations de soins et autres demandes d'interventions dans une nouvelle boîte verte située juste en face, sur la façade de l'école.

FORMATION

FOPES : Une formation universitaire pour des acteurs de changement

///
Vous désirez comprendre les enjeux économiques et sociaux qui se posent à la société contemporaine, analyser les politiques mises en œuvre par les acteurs économiques, politiques et sociaux et élaborer avec d'autres des projets et des propositions dans un cadre universitaire ?

La FOPES vous propose un master universitaire en Politique économique et sociale en horaire décalé.

>> Un nouveau groupe FOPES du samedi s'ouvrira en septembre 2013.

Une séance d'information est organisée pour les personnes intéressées le samedi 23 mars à 10h à la salle 42C, Jardin Martin V, 42 à 1200 Bruxelles (Louvain-en-Woluwe).

Infos et inscriptions : www.uclouvain.be/opes - 010/47.39.08 ou 07 - gisele.evrand@uclouvain.be

La prime d'aide à domicile

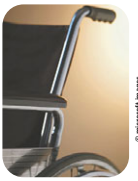
Les patients âgés de plus de 18 ans qui sont fortement dépendants bénéficient d'une allocation semestrielle de 75 euros pour le premier semestre et de 100 euros pour les semestres suivants.

Comment en bénéficier ?

Il vous suffit de vous procurer un formulaire de demande d'allocation d'aide à domicile dans votre agence ou auprès du service social de la MC Saint-Michel. Faites-le ensuite compléter par votre médecin traitant et envoyez-le au médecin-conseil de la Mutualité Saint-Michel (boulevard Anspach 111-115 à 1000 Bruxelles)

Plus d'infos auprès du service Social : 02/501.58.30

///Assurance complémentaire//



QUALIAS
Podologie - Orthopédie - Optique - Audition
Pédicure - Massages

Action bas

En mars, Qualias vous propose une action 'bon d'achat' sur l'ensemble de la gamme des bas.

N'attendez plus et venez profiter d'un bon d'achat de 10€ par tranche d'achat de 50€ dans la gamme des bas.

Bon d'achat de 10€*



Bruxelles 02/644 51 31 Rue Malibran, 49 1050 Ixelles

*action valable du 1^{er} mars au 31 mars 2013. Les prix s'entendent TVA incluse. Les bons seront valables pour tout achat hors promotion de minimum 50€ dans votre magasin Qualias jusqu'au 30 avril 2013. Bon non remboursable en espèces. Offre non cumulable avec d'autres actions.

www.qualias.be

Mutualité chrétienne Bruxelles
Mutualité Saint-Michel
111-115, Bd Anspach 1000 Bruxelles
Editeur responsable : Ch. Kunsch
Fax 02/501.58.38 - Tél. 02/501.51.99

Tél. 02 501 58 58

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

Gros plan sur...

Les multiples facettes de la crise cardiaque

L'infarctus du myocarde, plus communément appelé 'crise cardiaque' nécessite une intervention très rapide dans les toutes premières heures. Néanmoins, il faut également agir avant et après.

L'infarctus du myocarde représente l'une des multiples facettes de la maladie athéromateuse (dépôt d'une plaque de cholestérol dans les artères). Il agit comme suit : à la suite de l'obstruction d'une artère du cœur, une partie plus ou moins étendue du muscle cardiaque manque d'oxygène de manière prolongée et meurt (fig 1). Ses conséquences immédiates sont la douleur typique ou atypique, des risques de mort subite par trouble du rythme et, à plus long terme, un muscle cardiaque affaibli et moins efficace. La gravité de l'accident augmente lors d'un deuxième ou d'un troisième épisode puisque le muscle est déjà partiellement nécrosé.

Mortalité en baisse

Cependant, la mortalité liée à l'infarctus a diminué de 30% en 10 ans en Europe de l'Ouest et aux Etats-Unis. Ce pronostic a été amélioré grâce à un ensemble de progrès, avant, pendant et après l'infarctus. En effet, les mesures diététiques, l'activité sportive et le traitement préventif ou curatif du cholestérol ont diminué les risques d'infarctus et de récurrence. Par ailleurs, un meilleur encadrement et un réapprentissage contrôlé de la pratique sportive ont également contribué à prolonger nettement la vie du patient après un infarctus.

Traitement rapide

Mais les améliorations principales résultent de modifications dans le traitement de l'infarctus aigu (ou crise cardiaque) car le pronostic dépend de la rapidité de prise en charge : tout doit être fait pour arriver à déboucher l'artère avant que meurent les cellules cardiaques dépendant de cette artère. La restauration du flux dans les 4-5 premières heures est associée à une certaine survie du muscle cardiaque, mais l'effet positif est optimal si le flux sanguin a repris dans l'artère bouchée endéans les deux premières heures.

Les causes de l'obstruction

Dans une majorité des cas, deux éléments au moins participent au rétrécissement ou à l'obstruction du

vaisseau cardiaque : l'élément chronique constitué par une plaque chargée de cholestérol et de calcifications (la plaque d'athérome, périphérique), et l'élément aigu, un caillot qui se forme soudainement sur la plaque et bouche totalement une artère déjà rétrécie (fig 2). Aussitôt que le diagnostic est posé, un traitement médicamenteux peut être instauré dès l'ambulance pour tenter de dissoudre le caillot. Il sera suivi, à l'arrivée à l'hôpital, par une coronarographie, examen permettant de visualiser l'artère rétrécie et, dans nombre de cas, de rouvrir l'artère en y plaçant un stent (sorte de petit treillis de métal qui écrase la plaque d'athérome et ouvre l'artère). Il faut donc tout faire pour un diagnostic précoce et un transfert urgent vers l'hôpital.

Le défibrillateur, sauveur de vies

La fibrillation ventriculaire, une contraction anarchique et trop rapide du cœur équivaut à un arrêt cardiaque et représente la cause principale de mort subite dans les cas d'infarctus aigus. Le défibrillateur, un appareil présent dans l'ambulance ou dans certains lieux publics, employé pour arrêter la fibrillation cardiaque au moyen d'un choc électrique, permettra de sauver la vie de certains patients cardiaques.

Le meilleur pronostic de l'infarctus résulte également d'améliorations des techniques chirurgicales, qui permettent souvent la réalisation de pontages sans imposer systématiquement l'arrêt du cœur ou l'utilisation de pompes externes.

Fig 1

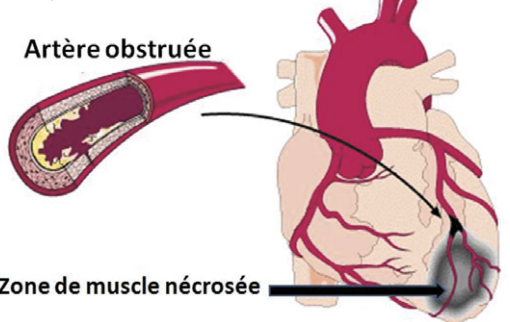
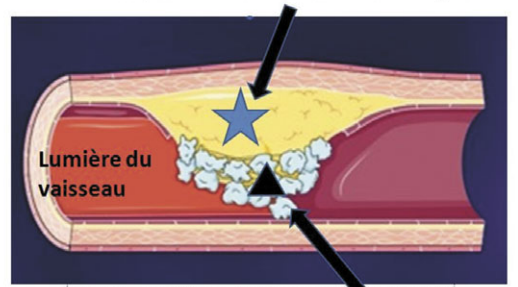


Fig 2 Plaque d'athérome: chronique



Plaquettes sanguines formant un caillot : aigu

Envie d'aider à sauver des vies ?

Quelques gestes simples peuvent parfois sauver une vie. Des formations existent pour apprendre à bien agir en cas de malaise cardiaque ou d'autres situations d'urgence, en attendant l'arrivée des secours. Cela représente quelques heures de cours et c'est à la portée de chacun, pas besoin de prérequis particuliers ! N'hésitez pas à vous renseigner, il y a sûrement une formation près de chez vous.

Quelques pistes :

Croix-Rouge de Belgique
Rue de Stalle 96
1180 Uccle
Tél : 02/371.31.11
www.croixrouge.be
info-enseignement@redcross-fr.be

Atout-Cœur asbl
Av. Docteur Lemoine 11 bt4
1070 Bruxelles
Tel : 0470/98.81.23
www.atout-coeur.be/formations
info@atout-coeur.be

Ligue Francophone Belge de Sauvetage asbl
Place des Sports 1
1348 Louvain-la-Neuve
Tél: 010/45.75.45
www.lfbs.org
contact@lfbs.org

Quatre séjours qui vous enchanteront !



KOKSIJDE - Belgique
Du 2 au 9 mai
Détente et remise en forme, en toute liberté...

L'hôtel SOLL CRESS (3 étoiles) est un établissement de gestion familiale situé à 450m de la plage. Vous vous dorloterez dans son espace bien-être : piscine intérieure, espace de soins, sauna et spa. Ascenseur, parking gratuit, cuisine savoureuse concoctée avec

Circuit en MACEDOINE
Du 9 au 16 juin
Une nature inviolée, une société multiculturelle...

Découvrez la capitale Skopje, Nerezi et le monastère St-André, Matka et son lac, Tetovo et sa Mosquée Décorée, Mavrovo et le monastère St-Jean, Debar à la frontière albanaise, Ohrid surnommée "la Jérusalem des Balkans", le monastère de St-Naum, Bitola et les ruines romaines d'Hera-

Circuit aux PAYS-BAS
Du 7 au 13 septembre
Pays méconnu et pourtant si proche...

Visitez l'exposition Delta, Kinderdijk et ses 19 moulins, Rotterdam, Delft et sa fabrique de porcelaine, La Haye et son musée municipal, Amsterdam et ses canaux, de Rijp, Hoorn et son port de plaisance, les Lacs Frisons, Workum et le musée Jopie Huisman, Giethoorn et son cœur historique, Ot-

ÉnéoSport
LES ESTABLES - Auvergne - France
Du 1^{er} au 8 juin
Marche nordique (niveau : expérimenté) et randonnées

ÉnéoSport souhaite partager avec vous le plaisir de découvrir les richesses naturelles et culturelles des Estables, village le plus haut du Massif central (1367m) : architecture unique des fermes mas-

des ingrédients frais provenant du marché local.

Prix non-membre MC : 668 EUR
Ristourne membre MC : - 30 EUR
Ristourne supplémentaire membre MC OMNIO/BIM : - 30 EUR
Supplément single : + 105 EUR

clès, Prilep et sa forteresse de plus de 2300 ans, Stobi et son site archéologique, Strumica et la plus vieille église abbatiale de Macédoine...

Prix non-membre MC : 1.524 EUR
Ristourne membre MC : - 75 EUR
Supplément single : + 115 EUR

terloo et le musée national Kröller-Müller, Utrecht et ses quartiers historiques, Den Bosch et sa cathédrale...

Prix non-membre MC : 1.223 EUR
Ristourne membre MC : - 75 EUR
Supplément single : + 195 EUR

sives, richesses exceptionnelles de la flore et de la faune, nature préservée...

Prix non-membre MC : 927 EUR
Ristourne membre MC : - 75 EUR
Supplément single : + 84 EUR

Sport - Promotion de la santé

34^{ème} édition des 20 km de Bruxelles : Inscrivez-vous !

Envie de visiter Bruxelles en courant ? Envie de vous lancer un nouveau défi ? Alors, participez à la course à pied la plus populaire de Belgique : les 20 km de Bruxelles, qui aura lieu le dimanche 26 mai.

Cette course vous permettra de voir votre ville autrement ! Si vous ne vous sentez pas d'attaquer à courir 20 km, nous vous proposons de venir supporter et encourager tous nos vaillants sportifs. La MC Saint-Michel y participe depuis plusieurs années. Vu la belle et grande équipe qui a participé l'année dernière, nous souhaitons relancer l'aventure en créant, à nouveau, une équipe de la MC Saint-Michel avec un nouveau défi : être plus nombreux qu'en 2012 !

Alors, n'hésitez pas à vous inscrire en famille, entre amis, avec des collègues... Mais bien sûr, tous devront courir dans l'équipe "MC.Saint-Michel".
Date : le dimanche 26 mai. Rendez-vous à 10h.
Lieu : rendez-vous sur les pelouses du Cinquantenaire.
Prix : 20 EUR



N'attendez pas, inscrivez-vous !

> Envoyez-nous un mail à infor.sante.bxl@mc.be, avant le 10 mars avec les informations suivantes : Nom, prénom, date de naissance, adresse, téléphone, mail, taille de T-shirt et votre temps de l'année passée (si vous avez déjà participé)
> Téléphonez-nous au 02/501.55.19

Dès réception de votre demande, nous vous transmettrons les informations nécessaires pour le paiement de vos 20 euros.

Découvrez l'indiaka !

Énéosport vous invite à une séance découverte indiaka.

Date : le mardi 5 mars à 18h
ou le samedi 9 mars à 15h
Lieu : La Maison en couleurs - rue Herkoliers 61 à 1081 Koekelberg (à 2 min de la station Simonis)



Public : hommes et femmes 50 ans et +
Participation gratuite - Tenue légère de gym et chaussures adaptées

Un accueil est prévu une demi-heure avant la séance. Le départ vers la salle se fait en groupe à partir de la Maison en couleurs.

Infos et inscriptions : 02/501.58.13 (de 9h à 12h) ou eneo.bruxelles@mc.be

Qu'est-ce que l'indiaka ?

Ce jeu nous est venu d'Amérique latine voici quelques décennies et se popularise de plus en plus en Europe. Il se joue avec 2 équipes composées de 5 à 6 joueurs sur un terrain de volley-ball et se pratique avec la paume de la main au moyen d'un volant en mousse de +/- 40 grammes que l'on frappe. Celui-ci est muni de 4 plumes de 20 cm servant à le diriger et à ralentir sa vitesse de trajectoire.

TABLE RONDE

Le transfert des compétences

// Bienvenue à tous ! //

La Mutualité Saint-Michel vous invite à une table ronde autour de la question du transfert des compétences dans les matières santé et social. Quels sont les secteurs concernés ? Selon quelles modalités ? Quels seront les enjeux et les impacts pour la population ?

Plusieurs intervenants de la Mutualité chrétienne, du CRISP (Centre de recherche et d'information sociopolitiques), de la CSC et de la FGTB seront présents autour de la table pour discuter de ces questions, après une brève introduction présentant les mécanismes institutionnels en jeu.

Un débat suivra. Des sandwiches et une collation seront servis à l'issue de la matinée.
Date : le samedi 2 mars de 9h30 à 12h30
Lieu : CSC, 19 rue Pletincx à 1000 Bruxelles
Infos et inscription (souhaitée) : 02/501.55.00 ou fabienne.vanhoudenhoven@mc.be



LE GRAIN DE SANTÉ

Les acides gras, c'est quoi ça ? Petit tour d'horizon !

Les matières grasses contiennent différents types d'acides gras :

- > **Les acides gras saturés :** ils nous servent quasiment uniquement de réserve d'énergie. Les acides gras saturés tendent à favoriser les dépôts de cholestérol dans les artères, ce qui augmente les risques de maladies cardiovasculaires. Limitez-les au maximum !
Où les trouve-t-on ? Dans le beurre, la crème fraîche, les charcuteries, les pâtisseries...
- > **Les acides gras mono-insaturés :** ils participent à la protection contre les maladies cardio-vasculaires.
Où les trouve-t-on ? Dans les olives, les amandes, les noix et leurs huiles respectives.
- > **Les acides polyinsaturés :** ils sont très essentiels car notre organisme ne sait pas les fabriquer lui-même. Ils doivent être apportés par notre alimentation. On distingue les oméga-3 et les oméga-6.
Où les trouve-t-on ? Les oméga-3 : dans les poissons gras (saumon, truite, thon, maquereau...), les noix, le soja, le colza et leurs huiles. Privilégiez-les ! Les oméga-6 : dans les graines de tournesol, les germes de blé, les graines de sésame, le soja et leurs huiles.
- > **Les acides gras trans :** il s'agit de graisses hydrogénées issus d'un processus industriel. Omniprésents dans les produits industriels, les acides gras trans augmentent le risque de maladies cardiovasculaires. Sur les étiquettes, il est possible d'identifier leur présence par le terme "huiles ou graisses partiellement hydrogénées". Limitez-en votre consommation !



// Infor Santé