

CONFÉRENCE-DÉBAT

Quand la sécurité sociale se détricote...

///

>> ...de la sécurité sociale à l'exclusion

En cette période de crise où les inégalités et les exclusions sociales ne cessent de grandir, le Mouvement ouvrier chrétien de Wallonie picarde et ses organisations constitutives s'inquiètent quant aux pertes de solidarité, d'efficacité et de performance de notre système de sécurité sociale au vu du transfert de certaines compétences de sécurité sociale vers les entités fédérées... Afin de mieux comprendre et défendre notre système de sécurité sociale, le Mouvement ouvrier chrétien a invité 3 intervenants :

- **Pierre Reman**, économiste, directeur de la Faculté ouverte de politique économique et sociale à l'Université catholique de Louvain.

La sécurité sociale et ses enjeux.

- **Fabienne Defert**, directrice des services sociaux du CPAS de Péruwelz. De la sécurité sociale à l'action sociale.

- **Témoignage de Vie féminine région picarde** Au féminin précaire l'individualisation des droits.

Quand ? Le mardi 12 mars à 20h

Où ? A "Notre Maison", Avenue des Etats-Unis, 10 à 7500 Tournai

Renseignements? 069 88 07 72 ou elise.depauw@ciep-ho.be

Entrée gratuite

STAGES

Stage de Pâques à la ferme

///

Du 8 au 10 avril, La Ferme du Harby accueillera vos enfants dès l'âge de 6 ans, de 9h30 à 16h30.

Au programme : activités équestres (équitation, pansage des chevaux...), soins des animaux (poules, vaches, cochon, moutons, lapins, chevaux, poneys, âne...), potager, mare didactique, tourbières dans les champs, pâtisserie avec les produits de la ferme, ateliers artisanat et expression, danse...

Équipement à prévoir : vêtements adaptés, pantalon large, bottes et chaussures d'intérieur. Prix : 60 euros

Renseignement et inscriptions: Ferme du Harby, ferme pédagogique, Chemin du Harby 3 à 7750 Anseroel (Mont-de-l'Enclus) Tel : 069 45 57 42 - fermeduharby@swing.be

INFO MUTUALITÉ

Transport des malades : appelez le 078/05 50 05!

///

Vous devez entrer à l'hôpital ou consulter un médecin et vous ne savez pas comment vous y rendre? La Mutualité chrétienne est là pour vous! Le service Transport des malades, en partenariat avec les volontaires d'Altéo et quelques sociétés d'ambulance, organise ce déplacement pour vous, si vous vous y prenez à temps. C'est souvent la solution la plus avantageuse. Appelez-nous!

- Hospitalisations : participation de **10 euros** (assis), **15 euros** (véhicule adapté) ou **20 euros** (ambulance). Même tarif pour les personnes hautement dépendantes (échelle de Katz, forfait B ou +) qui vont en consultation.
- Traitements ambulatoires (dialyse, radiothérapie, chimiothérapie, greffes et pathologies graves avec accord médecin conseil) : participation de **4 euros** pour les transports assis (par trajet aller/retour) et si nécessaire, moyennant accord du médecin conseil, de **6 euros** en véhicule adapté et de **8 euros** en ambulance.
- Autres motifs médicaux : en voiture avec bénévoles, participation de **0,30 euros** par km + **6 euros** de forfait (min 10 euros par course).

Alimentation

Et si nous mangions moins de viande ?

Saviez-vous que le Belge consomme aujourd'hui environ 270g de viande par jour? Si cette consommation se situe dans la moyenne européenne, elle reste beaucoup plus élevée que ce qui est habituellement recommandé : de 75g à 100g maximum. Cette "surconsommation" de viande n'est pas sans conséquences pour l'environnement et pour votre santé!

Moins de viande pour notre planète

La production de viande nécessite des ressources importantes. Par exemple, pour produire un kilo de viande, 10 kg d'orge sont nécessaires. De plus, en termes d'impact sur l'environnement, un kilo de boeuf engendre près de 80 fois plus de gaz à effet de serre qu'1 kilo de blé, et représente l'équivalent de 60 km parcourus en voiture. Il faut effectivement nourrir les animaux, prévoir des terres de pâturage, etc.

Et pour notre santé!

Il ne s'agit pas de supprimer complètement la viande de votre alimentation car celle-ci est intéressante d'un point de vue nutritionnel (source de protéines, de fer et de vitamines B). Mais revoir nos habitudes alimentaires est nécessaire. En effet, dans nos pays occidentaux, nous consommons trop de viande et cet excès de protéines, de lipides, et en particulier d'acides gras saturés élève le taux du fameux "mauvais cholestérol" qui contribue aux risques de maladies cardio-vasculaires.

L'impact sur la santé peut également varier selon le type de viande consommé (haché, blanc de poulet, côte de porc...).



Quelques conseils pratiques

- > Commencez par diminuer votre consommation de viande rouge à une à deux portions par semaine maximum. Essayez également de réduire votre consommation de charcuterie, très riche en graisses et en (grande) partie responsable de l'excès de cholestérol.
- > Variez vos sources de protéines. Les protéines fournies par les viandes blanches, les poissons, les crustacés, les œufs... peuvent tout à fait remplacer les protéines fournies par la viande rouge, en termes de qualités nutritionnelles. Les lentilles, haricots blancs ou pois chiches sont également de fabuleux apports de protéines bon marché. Si vous les combinez à certaines céréales telles que le quinoa ou le riz complet, votre apport pro-

téinique est excellent. De plus, riches en acides gras insaturés, ils fournissent du "bon cholestérol" (celui qui protège nos artères).

- > Privilégiez les produits locaux, de saison et issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement. Les produits cultivés hors saison proviennent bien souvent de pays lointains, citons notamment la viande d'agneau de Nouvelle-Zélande. Les coûts de transport importants engendrent des prix de vente élevés et la pollution générée par les milliers de kilomètres parcourus augmente l'effet de serre. Pour les produits de la mer, veillez à favoriser ceux qui ne font pas l'objet d'une surpêche (par exemple, le maquereau, le hareng, le lieu noir...).

Faites du sport

La Mutualité chrétienne soutient les joggeurs de l'ACRHO

En français, cela veut dire que la Mutualité chrétienne soutient l'Amicale des Courses sur Routes du Hainaut Occidental. En effet, depuis maintenant 7 ans, la MC soutient cette association qui propose 40 courses à pied de février à novembre. Chaque semaine, ces courses sont le rendez-vous incontournable des amateurs de courses à pied sur route qui, quel que soit leur niveau, trouvent du plaisir à se retrouver ensemble dans le cadre d'un challenge dont l'organisation n'est plus à prouver.

La Mutualité chrétienne, dans le cadre de son avantage "Sport et diététique" soutient également tous les coureurs qui participent au minimum à 10 courses organisées par l'ACRHO. En effet, ceux-ci peuvent faire remplir en fin de saison le formulaire "Demande d'intervention - Sport et diététique"

par le président ou le trésorier de l'ACRHO et ainsi, prétendre à un remboursement pouvant aller jusqu'à 40 euros par an, et ce, quel que soit l'âge.



Nous publierons la suite du calendrier 2013 dans nos prochaines éditions. Retrouvez toutes les infos sur le site www.acrho.be.

Samedi 9 mars à 15h

La gallo-romaine - Blicquy Parcours légèrement vallonné, campagne et verdoyant de 12 km Renseignements: Morlegem Stéphane, 0497 30 07 55.

Samedi 16 mars à 15h

Jogging de l'Institut libre des Métiers - Kain

Parcours campagne et vallonné de 10,15 km Renseignements: 069 44 65 88 - 0478 83 07 86

Samedi 23 mars à 15h

L'Hérinoise - Hérisnes Parcours Hérisnes-Pecq de 11,9 km

Renseignements : Thierry Marquant 0475 48 74 97 - Jean Vantorre 0477 79 17 44

Samedi 30 mars à 15h

Jogging des Marbriers - Basècles Parcours en Thurawanie, sur route et Ravel de 11,2 km

Renseignements: Laurence Bartz 069 56 27 46 - 0478 44 17 95

Samedi 13 avril à 15h

La boucle espéchinoise - Espelchin Parcours campagne, plat, à l'exception du pont TGV (2 fois), de 9,35 km

Samedi 20 avril à 15h

Les 20 km de Velaines (16^e éd.) - Velaines

Parcours campagne et vallonné de 20,7 km Renseignements: Alain Delonville - 069 85 91 87 - 0474 69 28 08

Samedi 27 avril à 15h

La Ronde du Pays Vert - Ath Parcours campagne, légèrement vallonné de 11,6 km

Renseignements: Jacques Houyoux 0475 52 48 39

QUALIAS
L'ambassadeur de la Qualité

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 €*

Liste des magasins		
Ath	Rue Haute, 25	068/55 33 55
Comines	Rue de Wervicq, 13	056/85 32 30
Mons	Rue des Canonnières, 1	065/34 24 40
Mouscron	Rue du Bas-Voisinage, 77	056/56 12 60
Tournai	Rue Saint Brice, 56	069/84 44 84

*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

Gros plan sur

Boissons énergisantes : un remède contre la fatigue ?

Aquarius®, Coca-Cola®, Red Bull®, Nalu®... Des boissons aux vertus "énergisantes" ou "bien-être" dont les ventes augmentent de façon exponentielle. Mais aucune de ces boissons n'est anodine. Consommez-les avec modération !

Difficile d'échapper aux publicités et au marketing massif qui entourent toutes ces nouvelles boissons aux super pouvoirs. Elles envahissent nos supermarchés et nos émissions télévisées.

Energétiques ou énergisantes ?

Les boissons énergétiques sont à l'origine destinées aux sportifs : Aquarius®, Gatorade®, Extran® sont les plus connues. Contenant du sucre (en quantité "raisonnable" car deux fois moins sucrées qu'un soda classique), des vitamines et des minéraux, elles permettent une réhydratation et un réapprovisionnement en micronutriments. Des boissons a priori utiles donc... mais uniquement lors d'efforts physiques intenses et prolongés (plus de 1h30 de vélo ou de course à pied par exemple) ! Pour un cours de sport basique, l'eau est amplement suffisante.

Red Bull®, Burn® et Monster® font partie de ce qu'on nomme les boissons énergisantes. Additionnées de sucre, caféine, taurine (un acide aminé, partie de protéine), glucuronolactone (dérivé du glucose), créatine, ginseng, guarana (source de caféine), ginkgo biloba, elles sont réputées pour donner un regain d'énergie et une amélioration des performances. De ce fait, les jeunes les utilisent pour pouvoir étudier plus longtemps, pour tenir le coup lors de longues soirées ou simplement se maintenir éveillés lors des journées de cours. Chez les adultes, on observe de plus en plus de consommation lors de longs trajets en voiture (départ en vacances, par exemple) ou pour éviter les "coups de pompe".



Un remède miracle contre la fatigue ?

Ça vraiment, voire pas du tout ! D'abord la caféine : une canette de 25 cl apporte l'équivalent d'une bonne tasse de café. Jusque-là, rien qui semble vraiment excessif. Pour la taurine, ça devient plus obscur. Avec une quantité par canette correspondant à dix fois la quantité apportée par une alimentation journalière normale, il est difficile d'en apprécier les effets réels, à court comme à long terme. Quant au glucuronolactone, c'est pas moins de 400 fois la dose habituelle journalière qui est contenue dans une seule canette. Mélangez le tout, et les effets combinés sont imprévisibles. Le côté "coup de fouet" est certes bien présent : l'endormissement est retardé, le rythme cardiaque s'accélère, les sens sont exacerbés. Mais côté performances, là, l'effet est tout autre. Le corps, incapable de dormir, n'arrive pas à récupérer. La vigilance et les perceptions sont trompées. La concentration est per-

turbée. Ajoutez encore de l'alcool et le cocktail s'avère carrément dangereux : l'imprégnation alcoolique, bien réelle, est perçue comme moins importante et les risques liés à l'ivresse sont multipliés (agressivité, conduite à risques, sorties de route...).

Du côté des sportifs, la caféine et la surdose en micronutriments provoquent une déshydratation ainsi qu'une augmentation du rythme cardiaque. Deux facteurs de risques importants favorisant les déchirures musculaires et les crises cardiaques !

Si aucune étude à ce jour n'a encore permis de discerner les effets potentiellement néfastes d'une consommation régulière sur la santé, les reins et le foie ne sont évidemment pas prévus pour absorber et éliminer une telle quantité de nutriments. Ne vous laissez donc pas séduire par ces bouteilles colorées et aux formes étudiées pour tenir dans la main, avec leur bouchon sport si pratique... Lisez les étiquettes, renseignez-vous et restez critiques face à la pub...



Un remède miracle contre la fatigue ? Pas vraiment, voire pas du tout !

Avantage

Ostéopathie, chiropraxie, acupuncture

Si vous avez fait le choix de ces thérapies, sachez que la Mutualité chrétienne vous rembourse jusqu'à 5 séances par an, pour un montant de 10 euros par séance.

L'ostéopathie et la chiropraxie sont des méthodes thérapeutiques manuelles. A la fois préventive et curative, l'ostéopathie vise à rééquilibrer les structures ostéo-articulaires et viscérales qui ont perdu leur mobilité.

Le chiropracteur, quant à lui, pratique des manipulations sur les différentes parties du corps, notamment au niveau de la colonne vertébrale. L'acupuncture est une médecine traditionnelle chinoise, basée sur l'implantation et la manipulation de fines aiguilles en divers points du corps à des fins thérapeutiques.

La MC intervient dans le remboursement de ces différentes thérapies.

Votre avantage

La Mutualité chrétienne Hainaut Picardie vous rembourse 10 euros par prestation d'ostéopathie et/ou de chiropraxie et/ou d'acupuncture avec un maximum de 5 séances par année et par bénéficiaire. Le prestataire doit être agréé par l'Alliance nationale des Mutualités chrétiennes. Consultez la liste des prestataires reconnus sur le site www.mc.be ou demandez-la au 0800 10 9 8 7.



Comment obtenir le remboursement ?

Il vous suffit de nous remettre l'attestation fournie par votre ostéopathe, votre chiropracteur ou votre médecin acupuncteur.

VACANCES JEUNES

Il reste de la place à Pâques

/// Durant les vacances de Pâques, Jeunesse & Santé, service Jeunesse de la Mutualité chrétienne, organise différents séjours pour les jeunes de 7 à 14 ans. Il reste de la place pour certains de ces séjours, il n'est pas trop tard pour inscrire vos enfants !



A **Roisin**, dans le Parc naturel des Hauts Pays, pour les enfants de 7 à 10 ans, du 2 au 6 avril. Ils seront logés dans un pavillon du centre "Le Caillou". Entre la découverte des empreintes des animaux sauvages et l'observation des oiseaux, les promenades thématiques et les activités concoctées par l'équipe d'animation, vos enfants exploreront la nature dans un cadre enchanteur. **Prix : 83 euros (167 euros pour les enfants non-membres)**

A **Valmeinier**, un séjour ski pour les jeunes de 14 ans (nés en 1999), du samedi 30 mars au dimanche 7 avril. Située au Sud de la Savoie, au coeur de la vallée de la Maurienne, la station de Valmeinier offre à ses visiteurs un point de vue splendide sur les sommets environnants de la Vanoise et des Ecrins. Au niveau du ski, la station possède un domaine skiable de 150 km de pistes, situées entre 1430 et 2600 m d'altitude, permettant à chaque skieur de profiter de la glisse, quel que soit son niveau. Quatre heures de leçons seront dispensées par des moniteurs de l'Ecole de ski française. Les animateurs de Jeunesse & Santé les accompagnent et prennent le relais pour les animations de soirée... **Prix : 461 euros (711 euros pour les enfants non-membres)** Renseignements et réservations : Jeunesse & Santé 065 40 26 54 ou par email js.mchp@mc.be

CONFÉRENCE-DÉBAT

La maladie coeliaque ou intolérance au gluten

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

La coeliaque 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 1000. 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 20h.** 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

QUALIAS

Deux défilés de lingerie pour dames opérées

/// Pour la 7^e année consécutive, les magasins Qualias organisent un défilé de lingerie et balnéaires adaptés pour les dames ayant subi une ablation du sein. **2 défilés seront organisés cette année par les magasins Qualias** - A Ath dans les locaux de l'Esplanade rue Jean Jaurès - A Tournai dans les locaux de la Mutualité chrétienne

Ces événements auront lieu en collaboration avec l'ASBL "Vivre comme avant" ainsi que la firme de lingerie Anita. Les mannequins elles-mêmes mamectomisées n'hésitent pas à partager leur vécu avec les participantes et à leur prodiguer des conseils par rapport aux modèles proposés. **Si vous souhaitez des renseignements complémentaires ou connaître les dates de ces défilés n'hésitez pas à téléphoner au 068 55 33 55 et/ou au 069 84 44 84 ou à vous rendre dans un de nos magasins.**

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