

ÉNÉO NAMUR

**Théâtre : Tailleur pour Dames**

///  
 "Devant Feydeau, on étouffe de rire"...Vaudeville de Georges Feydeau présenté par le théâtre du Beffroi-Bayard et mise en scène par Jean-Claude Daspremont... Demandez le programme !  
 Le docteur Moulineaux a découché ! Il n'est pourtant marié que depuis six mois mais il n'a pu résister au charme de Suzanne, une de ses patientes. Il rentre le petit matin persuadé que sa femme dort encore.



C'est sans compter sur Etienne son domestique gaffeur. Ni sur sa belle-mère bien résolue à venger sa fille. La solution ? Louer un petit entresol, auparavant occupé par une couturière, pour roucouler tranquille... Erreur, grande erreur ! Ajoutez encore Aubin, le mari de Suzanne qui a aussi la petite particularité d'être agent secret, Bassinet, un ami qui vous ferait regretter vos ennemis, les clientes de la couturière qui ne sont pas prévenues du changement d'adresse et Rosa, son ancienne maîtresse, devenue femme du monde. Le docteur (ou plutôt couturier ?) Moulineaux n'est pas au bout de ses peines...

Des quiproquos ? beaucoup ! Des rebondissements ? Enormément ! Des rires ? A la folie !...

**Quand :** le samedi 23 mars à 14h30.  
**Où :** Maison de la Culture de Namur.  
**Prix :** 9 EUR (bar et petite restauration à l'entracte).  
**Renseignements et cartes d'entrée :** En vente dès à présent et jusqu'au 15 mars, à concurrence des places disponibles, auprès du secrétariat d'Enéo Namur, rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur.  
**Pas de remboursement en cas de désistement.**

JEUNESSE & SANTÉ

**Été 2013 : les inscriptions aux séjours et plaines Jeunesse & Santé sont ouvertes !**

///  
 Comme chaque année, Jeunesse & Santé, le mouvement de jeunesse partenaire de la Mutualité chrétienne, organise des plaines de vacances pour les enfants de 3 à 12 ans et des séjours en Belgique et à l'étranger pour les enfants et les jeunes de 7 à 18 ans.



Ces plaines et séjours sont encadrés par des animateurs ayant bénéficiés de formations reconnues par la Fédération Wallonie-Bruxelles. En tant que membre de la Mutualité chrétienne, vous bénéficiez de tarifs avantageux. Pour recevoir les nouvelles brochures ou pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter les services ci-dessous.  
**Rens. sur les plaines :** 081/24.48.12 ou js.namur@mc.be.  
**Rens. sur les séjours :** 081/24.48.97 ou vacances.namur@mc.be.  
 Retrouvez également toutes les informations sur les séjours et plaines de vacances été 2013 sur www.mc.be.



ANNONCE

**Brochure**

///  
 Une brochure tout public sur la thématique des boissons énergisantes (voir ci-contre), et éditée par Infor Santé, est d'ores et déjà disponible. Vous pouvez l'obtenir dans toutes les agences de la Mutualité chrétienne ou sur simple demande par email au service Infor Santé : infor.sante.namur@mc.be



Gros plan

Et toi tu bois quoi ?

Aquarius®, Coca-Cola®, Red Bull®, Nalu®... Des boissons aux vertus "énergisantes" ou "bien-être" dont les ventes augmentent de façon exponentielle. Et vous, ça vous donne des ailes ?

**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. Des plus petits aux plus grands, tout le monde en consomme, ou presque. Sont-elles sans danger ?

**Énergétiques 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 micro-nutriments. 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 (minérale, de source ou du robinet) est amplement suffisante. Ne vous laissez donc pas séduire inutilement par ces bouteilles colorées et aux formes étudiées pour tenir dans la main, avec leur bouchon sport si pratique...

Aucune de ces boissons n'est anodine ! Elles sont à consommer avec modération et même à éviter pour ce qui concerne les boissons énergisantes.

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 donner un regain d'énergie et une amélioration des performances. Du coup, les jeunes les utilisent pour pouvoir étudier plus longtemps, pour tenir la distance lors de longues soirées ou simplement se maintenir éveillés lors des journées de cours. Quant aux 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 ?**

Pas 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 normale journalière, 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'accroît, le sens sont exacerbés. Mais côté performances, là l'effet est tout autre.



cerner 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.

Le corps, incapable de dormir, n'arrive pas à récupérer. La vigilance et les perceptions sont trompées. La concentration est perturbée. 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, conduites à risques, sorties de route...).

Pour les sportifs, à en croire le marketing orienté vers le sponsoring de sports extrêmes, les boissons énergisantes seraient idéales pour augmenter leurs capacités physiques. Une aberration quand on sait que la caféine et la surdose en micro-nutriments provoquent une déshydratation ainsi qu'une augmentation du rythme cardiaque. Deux facteurs de risques importants favorisant les déchirures musculaires et les crises cardiaques ! Enfin, si aucune étude à ce jour n'a encore permis de dis-

**Une affaire de "buzz"**

Si leur consommation va croissante, c'est probablement dû à la publicité omniprésente et particulièrement ciblée sur les jeunes : sponsoring (cyclisme, formule 1...), distribution de canettes gratuites, placement du produit dans des séries télévisées, chaînes e-mail, soirées labellisées... Tout est fait pour les toucher au plus près, dans leurs milieux de vie, leur apportant un message plus qu'attrayant, alliant performance, puissance, sensualité, fun et jeunesse. Pour couronner le tout, les marques développent à présent des produits dérivés : les "shots" (canettes hyper concentrées), les "méga-cans" de 50 cl mais aussi, en Asie, des bonbons et des gels concentrés. Bientôt chez nous ?

**Et les "smart drinks" ?**

Boissons étiquetées "bien-être", elles se présentent en bouteilles ou canettes colorées, tendances et jouent sur la corde du naturel et de la santé. Nalu® et Tao® en sont les chefs de file. Sucrées, contenant du thé, des plantes, des vitamines et des minéraux, elles sont relativement inoffensives. Attention toutefois à l'excès de sucre et aux plantes qui peuvent provoquer des effets désagréables chez certains (réactions cutanées, problèmes de digestion...).

**En bref...**

Aucune de ces boissons n'est anodine ! Elles sont à consommer avec modération et même à éviter pour ce qui concerne les boissons énergisantes. Quelques conseils pour la route : lisez les étiquettes, renseignez-vous et restez critiques face à la pub...



FR. DELENS  
 INFOR SANTÉ

Ça se passe

# Le diabète...ni vu, ni connu ?

Le diabète est une maladie beaucoup plus répandue que ce que l'on pourrait croire. Les données statistiques parlent malheureusement d'elles-mêmes, et les perspectives ne sont pas beaucoup plus réjouissantes. Mais le diabète est-il pour autant à considérer comme une fatalité ? Pas si sûr...

**Plus d'un million de diabétiques en 2030**

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) tire la sonnette d'alarme. En effet, le nombre de diabétiques pourrait doubler en moins de 20 ans. Actuellement, le diabète touche un belge sur 20. Cette statistique inclut le diabète de type 1 (le pancréas ne produit pas assez d'insuline), le diabète de type 2 (souvent lié au surpoids) ainsi que le diabète de grossesse. Il est important de souligner que les diabétiques qui s'ignorent sont aussi nombreux que ceux qui se soignent. Pour tous les diabétiques, le traitement comprend une alimentation adéquate, une bonne

hygiène de vie, une surveillance de la glycémie ainsi qu'idéalement, un suivi par un médecin diabétologue. Sans prise en charge adéquate, la maladie peut affecter considérablement la qualité de vie des patients et s'intensifier avec l'âge (maladies cardiovasculaires, troubles rénaux, oculaires et ulcères aux pieds). Les acteurs de santé constatent que le nombre de diabétiques de type 2 augmente rapidement, et ce, même chez les moins de 40 ans qui étaient peu touchés il y a moins de 10 ans. Certains parlent même d'une "épidémie". Dans deux décennies, le traitement du diabète et de ses conséquences pourrait représenter 10% du budget des soins de santé.



**Prévenir le diabète de type 2**

En ce qui concerne le diabète de type 2, nous n'avons aucune influence sur certains facteurs de risques comme, par exemple, l'âge et l'hérédité. Toutefois, nous pouvons agir individuellement sur le surpoids et le manque d'activité physique. Les recommandations sont aussi simples et identiques que pour la prévention des maladies cardio-vasculaires... "manger mieux" et "bouger plus" !

**Pour en savoir plus**

Afin de vous permettre de disposer de plus d'informations, la Mutualité chrétienne de la Province de Namur, en partenariat avec l'ABD (Association belge du diabète) organise dès la mi-avril un cycle de deux conférences, animé par le docteur Yango et son équipe de la clinique Saint-Luc Bouge. Vous retrouverez tous les détails de celles-ci dans le prochain "En Marche".

Internet

## Le site de la Mutualité chrétienne fait peau neuve !

Beaucoup plus simple, clair, visuel et accessible, c'est dorénavant un site épuré et intuitif qui s'ouvre à vous via l'habituel "www.mc.be". En plus d'être une belle fenêtre de modernité et de répondre aux exigences toujours plus poussées des internautes, le site de la MC peut aussi s'avérer être un formidable outil pour vous faciliter la vie... En route pour un petit tour d'horizon.

A partir de la page d'accueil, commencez tout d'abord par sélectionner "Province de Namur" dans l'onglet prévu à cet effet. Par ce simple fait, vous vous retrouverez automatiquement dirigé vers les pages qui vous concernent au premier chef... celle de la Mutualité chrétienne de la Province de Namur (MCPN). Toutefois, vous aurez bien entendu toujours accès aux événements/informations nationaux de la MC. Vous noterez d'entrée de jeu les trois onglets "Votre Santé", "Maladies et traitements" et "Mes avantages" qui constituent les principales modifications vers une simplicité d'accès toujours plus aiguisée. Vous remarquerez également le nouvel habillage des pages, tout en clarté et en dynamisme.



**Maladies et traitements**

Accédez directement à un index de maladies ou d'actes médicaux à sélectionner pour en connaître les "tenants" (symptômes) et "aboutissants" (traitements)... Ceci, à titre d'information, bien entendu, un clic ne remplaçant jamais une visite chez son médecin. Les médecins, d'ailleurs, vous les trouverez simplement via l'onglet "chercher un prestataire de soins conventionné" dans la rubrique "Self service".

clics. Sans oublier, bien sûr, les nombreuses autres rubriques (dont la très pratique "mon dossier") toutes référencées simplement et clairement à partir de la page d'accueil, ainsi que, bien entendu, les liens utiles vers les sites des mouvements, des avantages, des partenaires...

Bien entendu, l'accès à l'information n'est pas l'apanage des "connectés" et il vous est tout à fait loisible de joindre les services de la Mutualité en passant par les agences, via le numéro 0800/10.9.8.7 ou via namur@mc.be

**Mes avantages**

Tout ce qu'il faut savoir sur les avantages de la MC à portée de

Les trois onglets "Votre Santé", "Maladies et traitements" et "Mes avantages" constituent les principales modifications vers une simplicité d'accès toujours plus aiguisée.

**Votre santé**

Tout ce que vous voulez savoir sur bon nombre de thématiques santé telles que le sommeil, l'alimentation, les allergies, la relaxation... et bien d'autres sujets encore. Une mine d'informations toujours bonnes à savoir.

ÉNÉO DINANT

**Conférence : "La mémoire n'a pas de retraite"**



Énéo Dinant propose un "Petit-Matin-Qualité de vie" dont le thème est "La mémoire n'a pas de retraite". Pour beaucoup, voir fléchir sa mémoire est une grande inquiétude. La rencontre sera l'occasion de faire le point sur différentes questions, telles que "Le train de la mémoire attache-t-il wagon après wagon les connaissances que nous souhaitons engranger ?", ou encore "Comment exercer ce bien si précieux à notre fonction de citoyen actif dans la société ?", ...



Quand : le mardi 26 mars à 9h30.  
Où : Salle Meuse, avenue des combattants, 16 à 5500 Dinant.  
Renseignements et inscription : eneo.dinant@mc.be ou 082/21.36.68.

DE MI-MARS À FIN MAI

# APPRENEZ À COURIR 5 ET 10 KM

LA CITADELLE  
MALONNE  
LA PLANTE  
SPY  
JEMELLE  
EGHEZÉE  
FLOREFFE  
ANHÉE  
METTET  
FLORENNES  
HAVELANGE

je cours pour ma forme.com

INFOS & INSCRIPTION

WWW.MC.BE/JCPMF-NAMUR

ÇA SE PASSE

**Jogging des étourneaux : 4<sup>ème</sup> édition**

Au profit de Télévie et en partenariat avec la Ville de Namur, la Mutualité chrétienne vous invite à partager une après-midi sportive dans la joie, la bonne humeur, et en famille.  
Programme : à 15h, jogging des enfants (6 à 11 ans). A 15h30, jogging des 5 et 10 kilomètres. A 17h30, remise des prix et tombola pour les coureurs (1<sup>er</sup> prix : un vélo offert par Décathlon Namur). Dès 19h, repas lasagne + dessert.  
Quand : le samedi 16 mars 2013.  
Où : Centre sportif de Bouge, rue des Etourneaux, 28 à 5004 à Bouge.  
Prix : Jogging des enfants : 1 EUR - 5/10 kilomètres : 5 EUR - Repas + dessert : 8 EUR, Tombola (tous gagnants) : 2 EUR.  
Modalités : pré-inscription souhaitée pour le 14 mars avec versement sur le numéro de compte 126-2033904-78 au nom de "Chantal Dejehet - Télévie" et avec la communication : nom - prénom - nombre de repas.  
Renseignements : Chantal Dejehet, 0473/92.2714 ou falballa@tvcablenet.be.

Mutualité chrétienne Province de Namur  
Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur  
Éditeur responsable : Alexandre Verhamme  
Fax : 081/23.08.94  
e-mail : namur@mc.be

**Tél. 081 24 48 11**

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