

ÇA SE PASSE

Conférence sur le microcrédit

///

Le lundi 22 avril, à partir de 19h

Le microcrédit, qu'est-ce que c'est et comment ça marche ? Toute une conférence pour y répondre, avec Marc Labie, docteur en Sciences de Gestion et professeur à l'UMons et Seydou Coulibaly de l'association Kondo Jigima, active dans le microcrédit au Mali. L'entrée est gratuite et la conférence sera suivie du verre de l'amitié.

Lieu : MOC, Salle Victor Hugo, rue Marguerite Bervoets, 10, 7000 Mons.
Contact : Julien Gras, animateur CIEP Hainaut Centre - 0472/53.31.04 - j.gras@ciep-hainautcentre.be

Conférence sur le cancer de la prostate

///

Le 26 avril, à partir de 15h30

Le cancer de la prostate touche 9250 belges. Il est le cancer le plus diagnostiqué chez les hommes au-delà de 50 ans. Une raison de s'y intéresser. Le docteur Wespes, urologue au CHU de Charleroi viendra vous parler de cette problématique, des facteurs qui l'influencent, des dépistages et des traitements. Il répondra aussi à vos questions. Une initiative du comité mutualiste local de Marchienne, Monceau, Dampremy, Jumet et Goutroux.

Lieu : Salle casa Nostra, rue des Caïods (anciennement Rue des Déportés), Jumet.
Contact : Madame Maltier, 071/54.63.20 (le lundi et vendredi matin et le mardi et mercredi toute la journée)

La caravelle du droit des femmes arrive chez nous !

///

La caravelle du droit des femmes de Vie Féminine débarque dans notre région. Chaque femme peut venir s'y informer et échanger au sujet de ses droits. Au programme : expositions, débats, marche aux lanternes et bien d'autres choses. La caravelle s'arrêtera à Thuin du 22 au 24 avril, à Chimay les 25 et 26 avril, à Marcinelle du 2 au 4 mai, à Fleurus les 6 et 7 mai et à Charleroi du 14 au 16 mai.

Renseignements : Vie féminine Charleroi-Thuin - 071/32.13.17
eve.delplanque@viefeminine.be - www.caravelledesdroits.be

A la découverte de la marche nordique !

///

Le samedi 4 mai, le club "Promusport nordic walking de la Houssière" vous invite à sa journée découverte marche nordique. Nous vous donnons rendez-vous sur le parking Torine à Braine-le-Comte dès 9h15 pour une séance gratuite de 2h avec prêt de bâtons.

Renseignements et inscriptions : Béatrice Glineur 064/21.14.44

OFFRE D'EMPLOI

Vie Féminine ASBL engage un(e)

responsable régional(e) adjoint(e)

Vie Féminine Charleroi - Thuin recherche quelqu'un pour s'occuper du développement du mouvement de Vie Féminine dans la région Charleroi - Thuin, conformément aux orientations et à la méthodologie de celui-ci.

Envoyez votre lettre de motivations et votre CV, au plus tard le 3 mai, à Vie Féminine asbl, Gestion des Ressources Humaines, rue de la Poste 111, à 1030 Bruxelles ou par mail jobs@viefeminine.be (mentionnez impérativement la référence 20130328).

Plus d'infos : www.viefeminine.be

Alimentation

Nous mangeons trop de viande !

En moyenne, un belge consomme 270 grammes de viande par jour alors que la dose recommandée est de 70 à 100 grammes. Un excès qui entraîne certaines conséquences pour notre santé mais aussi pour la planète sur laquelle nous vivons.

Notre santé est menacée par cette surconsommation de viande. Nous augmenterions les risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète, d'infarctus et de cancers. Selon une étude américaine, la consommation de viande rouge augmenterait le risque de mortalité de 12 % !

Trop de viande, un danger pour l'environnement

La surconsommation de viande a aussi un impact important sur l'environnement. Sur 14 % des émissions de gaz à effet de serre dues à l'agriculture, 80 % seraient produites par l'élevage animal. On relève trois causes principales de cet impact sur l'environnement. La première est l'alimentation du bétail. Pour nourrir ces animaux,

une culture intensive se met en place. Elle implique la production de grandes quantités de végétaux au détriment d'autres types de cultures. La deuxième est la destruction des surfaces boisées pour cultiver cette

nourriture ou pour élever le bétail. En Amazonie, 70 % des anciennes forêts sont aujourd'hui des pâturages ! Pour finir, les déjections animales sont trop importantes pour que la terre puisse les absorber sans

dommage. Ces déjections menacent de polluer les nappes phréatiques. Un site Internet français prétendrait même que manger végétarien un jour par semaine équivaldrait à 5 millions de voitures en moins sur les routes ! Envie de vous y mettre ?

Quelques habitudes sont à prendre pour éviter les dangers pour notre santé et l'environnement



Changeons notre alimentation

Même si la viande n'est pas à bannir totalement de notre alimentation car elle source de protéines, de fer et de vitamines B, quelques habitudes sont à prendre pour éviter les dangers pour notre santé et l'environnement : mangez moins de viandes rouges et de charcuteries, variez vos sources de protéines en consommant des viandes blanches, poissons, œufs mais aussi des lentilles, haricots blancs ou pois chiches qui sont très riches en protéines.

Si le sujet vous intéresse et que vous voulez en savoir plus, on vous conseille le film "Love Meat Tender", un documentaire belge de Manu Coeman. Les fiches d'Ecoconso sont aussi truffées de bonnes informations (www.ecoconso.be).

Le saviez-vous...

L'équivalent de production d'un kilo de viande équivaut à 16 kilos de céréales, 10 kilos d'orge, 60 kilomètres parcourus en voiture, le même laps de temps et la même surface de terre que pour produire 160 kilos de pomme de terre, la même quantité d'eau pour pouvoir se doucher pendant 1 an et 7 litres d'essences !

Énéo Thudinie : saison culturelle

En avant pour de nouvelles découvertes !



Après un repos hivernal bien mérité, il est maintenant temps de lever le voile sur les six destinations de la nouvelle saison culturelle.

Nous vous réserverons bien des découvertes au fil des prochains mois :

- **Jeu 2 mai** : Aywaille et ses richesses
- **Mardi 28 mai** : Du Japon au Genièvre, il n'y a qu'un pas à faire à Hasselt
- **Jeu 27 juin** : Laon et son patrimoine
- **Jeu 25 juillet** (et sous réserve mardi 30 juillet) : En suivant le canal Bruges/Damme
- **Jeu 29 août** : Saint-Omer : entre sa coupole et sa cathédrale
- **Jeu 3 octobre** : De Sedan à Charleville-Mézières

Informations : Contactez la régionale pour recevoir les folders détaillés des excursions.

Renseignements : 071/54.84.00 - eneo.thudinie@mc.be

Balade à la découverte de la Caestienne

Ce n'est pas tout car, cette année, nous repartirons à la découverte des curiosités naturelles et géologiques de la région de Couvin - Nismes le mardi 21 mai. Le parcours sera amélioré et divisé en deux boucles



(matin/après-midi) afin de prendre le temps de flâner et se laisser émerveiller par cette belle nature. Armez-vous donc de vos bâtons de marche pour nous rejoindre !

Au programme :

9h15 : Rassemblement sur la place de Nismes devant l'église
9h30-12h : Boucle pédestre vers le Matricolo (de 3 à 4 kms)

12h-14h : Repas convivial à la "Bonne Auberge" à Nismes

14h-16h : Boucle pédestre autour du Fondry des Chiens (de 3 à 4 kms)

Notez que le terrain est accidenté et vallonné. Comme tout bon mar-

cheur, prévoyez de bonnes chaussures de marche et de rechange, des vêtements adéquats en fonction du climat, des bâtons de marche, des collations, une bouteille d'eau, ainsi que vos éventuels médicaments.

Attention : L'inscription est obligatoire avant le 1er mai (nombre de participants limité)

Prix de cette journée : 15 EUR (supplément de 5 EUR pour les non-membres Énéo).

Renseignement et réservation : 071/54.84.00 - eneo.thudinie@mc.be

"Santé, vous avez dit santé ?"

Episode 6 : le déterminant de la santé : citoyenneté, participation

Voici le dernier déterminant de la santé. C'est avec la citoyenneté et la participation que nous terminons cette série. Deux notions plus compliquées et abstraites.

Commençons par des définitions. La **citoyenneté** procure un sentiment d'appartenance à une même communauté nationale ainsi que la possibilité d'une participation active à la vie publique et politique" (Larousse).
Participation : action de participer à quelque chose, prendre part à quelque chose. Association des citoyens au pouvoir" (Larousse).

Cela revient à dire que l'individu que je suis appartient à un groupe, une communauté, un Etat. Que cette communauté me donne la possibilité de donner mon avis dans différents domaines et de participer à la vie de la société.

Participer, c'est rencontrer, aider, s'informer, découvrir, etc.

comme l'égalité et l'équité, la liberté, la justice, la tolérance, le respect de la différence, la solidarité, la responsabilité, la participation, le compromis. Tout ce qui fait qu'il fait bon vivre dans notre pays, même si tout n'est pas parfait.

Cela signifie que je peux donner (ou "dois" dans le cas des élections) mon avis sur la vie de mon pays de différentes façons et à différents niveaux :

- En votant lors des différentes élections, le niveau le plus proche du citoyen étant le niveau communal,
- Lors de consultations populaires,
- Lors de consultations sur l'environnement ou sur d'autres sujets.

Ces consultations sont organisées par le Conseil Communal ou par les Régions sur des thèmes d'intérêt général, par exemple au sujet de l'aménagement de l'espace public (parcs et jardins à Bruxelles). Parfois aussi à la demande des habitants, d'un comité de quartier. Ils réagissent suite à des initiatives qu'ils désapprouvent comme l'implantation d'antennes ou d'éoliennes.

Une autre forme de participation importante est l'adhésion à des associations, des organisations bénévoles de toute nature (culturelles, sportives, humanitaires, communautaires ...) et de manière plus informelle, les réseaux d'entraide entre voisins.

Influence sur la santé

Et si vous vous demandez encore en quoi tout cela a une influence sur la santé et le bien-être, je répondrai en quelques mots simples. Participer,



Les groupes de l'Espace Citoyen de Dampremy et du Plan de cohésion sociale d'Anderlues avaient participé à notre concours photo sur les déterminants de la santé l'année dernière.

c'est rencontrer, aider, s'informer, découvrir, etc. Il est prouvé également que plus une société favorise la participation de ses membres à travers toutes sortes d'organisations, plus elle aura une sorte de dynamisme, de vitalité qui profitera à la collectivité dans son ensemble. Il en résulte un meilleur état de santé général. Ici se clôture cette tentative de bro-

ser en quelques mots un tableau succinct des déterminants de la santé. De quoi, peut-être, vous donner l'envie d'en savoir plus !

// DOMINIQUE SERBRUYNS
INFOR SANTÉ

Contact, réflexions, infos ou épisodes précédents : Infor Santé - dominique.serbruyns@mc.be ou 071/54.83.18.

Promusport



Exploration des dessous de la Terre

Promusport vous propose un sortie Promu's day à la découverte de la Spéléo !

Cette fois, nous vous proposons l'exploration de la grotte de Sainte-Anne située à Tilff ce **samedi 5 mai**. Cette grotte, découverte en mars 1837, après un tir de mine, se situe à 35 mètres de profondeur. Le porche d'entrée mesure 4 à 5 m de hauteur, 10 de large et environ 15 de profondeur. Elle présente 4 étages super-

posés et est parcourue par une jolie rivière.
Attention : Nombre de places limité : 12 participants maximum (enfant à partir de 12 ans). Les participants doivent se rendre sur place par leur propres moyens.
Horaire : Deux séances seront organisées (10h-13h OU 14h-17h)
Prix : 15 EUR ou 12 EUR (pour les

membres de la Mutualité chrétienne)
Le prix comprend l'initiation spéléo encadrée par un professionnel (CAB) + assurance RC
Infos et renseignement :
Asbl Promusport - 071/548 317 - promusport.anderlues@mc.be

Jeunesse & santé

Du tonus pour ton blocus !

Pour les étudiants du supérieur, les vacances de Pâques ont déjà rimé avec blocus ! Comment organiser son temps et faire face au stress ? Jeunesse & Santé, avec le soutien de la Mutualité chrétienne, propose des réponses grâce à son kit "Starting Bloque" et sur le site Internet www.startingbloque.be.

Créé par des jeunes pour des jeunes, le kit "Starting Bloque" regorge de trucs et astuces pour traverser la bloquer le plus sereinement possible :

Le planning d'étude à afficher et à remplir.

Le livret "Ta bloquer, mode d'emploi" : une mine d'or de principes faciles qui rendent le travail efficace et agréable.

Le "Bloquer-note", pour jeter des idées, pour noter une définition...

Un dialogueur : un panneau pour communiquer avec ses supporters !

Un carton à accrocher à la porte : d'un côté "Je bloquer" et de l'autre "Je débloquer", histoire de prévenir



les visiteurs de son état d'esprit !

Les étudiants qui souhaitent se procurer le kit "Starting Bloque" peuvent l'obtenir sur simple

demande au 0800 10 9 8 7 (numéro d'appel gratuit de la Mutualité chrétienne) ou en complétant un formulaire via le site www.startingbloque.be.

www.startingbloque.be

Le kit, c'est aussi un site ! www.startingbloque.be est le prolongement de la version papier, qu'il vient enrichir. Ludique et interactif, le site propose à l'étudiant une cascade d'informations : des recommandations à garder en tête la veille de ses examens, un espace détente avec des idées recettes faciles, une série de liens sur la bloquer, la possibilité d'envoyer un e-mail d'encouragement à ses amis, mais aussi des conseils pour bien négocier l'arrivée des résultats.

Bougeons !

Roll Z
Le déambulateur et chaise roulante : 2 en 1 !

Continuez à bouger, à découvrir et à avancer ! Profitez de la liberté de mouvement. RollZ de Mobio, ce déambulateur design et ergonomique vous permettra d'aller là où vous voulez, aussi longtemps que vous le voulez.

En effet, le RollZ Motion peut se transformer en chaise roulante en un tour de main ! Demandez conseil à votre spécialiste mobilité Qualias et venez découvrir toute notre gamme mobilité en magasin.

- 10%

+ 1 sac gratuit
(valeur : 85€)

Liste des magasins

Anderlues	Route de Mons, 23/3	071/54 83 95
Charleroi	Bd. Tirou, 20	071/30 27 72
Courcelles	Rue Ph. Monnoyer, 35	071/46 81 51
Gilly	Ch. de Fleurus, 20	071/41 57 70
La Louvière	Rue Sylvain Guyaux, 39	064/22 25 60
Montigny	Rue de Gozée, 659	071/51 90 00
Soignies	Rue de Mons, 16	067/64 58 26

www.qualias.be *action valable du 1^{er} mai au 31 mai 2013. Offre non cumulable avec d'autres actions.

Mutualité chrétienne Hainaut Oriental
Rue du Douaire, 40 • 6150 Anderlues
Éditeur responsable : Jean Michel Namurois
Fax : 071/548.550
e-mail : anderlues@mc.be

Tél. 071 548 548

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