

Gros plan sur...

# Le choix des études

Pour certains, c'est clair depuis longtemps, ils seront cuisinier, vétérinaire ou banquier. Ou souffleur de verre, qui est un métier plus original mais qui existe. D'autres n'ont même pas eu à choisir, ils sont "nés" footballeurs ou politiciens, tombés dedans quand ils étaient petits. Pour ceux qui hésitent encore, lire cet article pourrait se révéler utile...

**Vous êtes en rhéto**, ou même encore en cinquième, mais ça y est, votre entourage n'a plus que cette question-là à la bouche et à chacun, vous ressortez le même blabla qui se résume par "en fait, je n'ai pas encore choisi". C'est tout de même une décision qui vous engage, même si on peut toujours se rediriger... Et vu le coût du minerval, payé en général par les parents, on a quand même un peu la pression si on ne se décide pas rapidement, et si on ne fait pas le "bon" choix. Pour soi-même aussi d'ailleurs, c'est plus confortable de savoir ce qu'on va faire, de pouvoir s'inscrire à temps... et d'en faire un vrai projet, plutôt qu'un stress.



avec vos rêves et en accord avec votre personnalité, vos aptitudes.

**Et si décidément, rien ne se dessine clairement jusqu'ici...**

**> Gardez des portes ouvertes**

En choisissant des études assez généralistes, comme le droit, les sciences sociales ou les métiers de la communication, le commerce, l'informatique... vous vous assurez d'avoir des possibilités de passerelles (réorientation) et des "débouchés" sur le marché de l'emploi. Mais attention : il faut quand même avoir un minimum d'intérêt pour les matières qu'on étudie !

Pour vous faire une idée concrète de ce qui sera votre quotidien, visitez les **sites internet des hautes écoles et des universités**, rencontrez des gens qui ont choisi ces études avant vous (amis, famille, ou même inconnus si vous êtes très sociable !), feuilletez leurs syllabus... Si vous êtes en rhéto, il est malheureusement trop tard pour assister aux **cours ouverts** (venir dans les auditoriums durant les vacances de Toussaint ou de Carnaval, qui ne sont pas des congés pour les étudiants). Mais si vous êtes en cinquième, n'hésitez pas à la faire l'année prochaine !

**> Et soyez curieux !**

Finalement, tant qu'on n'en fait pas partie, on ne connaît pas tellement le monde du travail. Il est bien vaste ! Il y a une foule de métiers qu'on n' imagine pas exister, dont le quotidien est plus diversifié qu'on ne le pense ou qui se retrouvent un peu partout (informaticien, comptable, juriste...). Pour le découvrir, il n'y a pas vraiment d'autre solution, là encore, que d'**aller à la rencontre des autres** et de les interroger. Cela peut vous ouvrir des horizons insoupçonnés. Par ailleurs aussi, si du moins vous en avez les moyens, vous pouvez choisir de vous donner un an de plus et voyager, apprendre les langues, faire du bénévolat, de l'humanitaire... Après ce genre d'expériences, on sait souvent mieux dans quelle direction on souhaite aller. Bonne chance !

/// AURELIA JANE LEE

**BALADES GUIDÉES À BRUXELLES**

**A la découverte des espaces verts de la Ville**

/// Pour la quatrième année consécutive, l'Echevin de l'Environnement et des Espaces verts et la cellule Eco-conseil vous invitent à découvrir la biodiversité, les arbres remarquables et le patrimoine historique qui se cachent dans les parcs et espaces verts de la Ville de Bruxelles.



**Des balades guidées pour découvrir la richesse des parcs de Bruxelles** seront animées par des guides-nature du Cercle des Guides-nature du Brabant tout au long de l'année. Prochaines dates :

**>> Samedi 4 mai à 10h30 : Parc Sobieski et Jardins du fleuriste**

Biodiversité d'un ancien verger et d'une ancienne pépinière ayant appartenu au Roi Léopold II. Rendez-vous : à l'entrée du parc Sobieski, avenue Jean Sobieski à 1020 Laeken.

**Durée :** 1h30 environ

**>> Dimanche 9 juin à 10h : Bois de la Cambre**

Découverte des arbres et de la faune de ce "poumon vert de Bruxelles" récemment réaménagé. Rendez-vous : aux pavillons d'octroi, au bout de l'avenue Louise.

**Durée :** 1h30 environ

Réservations souhaitées à [ecoconseil@brucity.be](mailto:ecoconseil@brucity.be) ou au 02/279.33.10.

**ÉNÉO VOUS INVITE**

**(Re)découvrez la pyramide alimentaire**

/// Tous les nutriments, qu'ils soient énergétiques ou non, se retrouvent dans différents types d'aliments qui peuvent être représentés par une pyramide, un concept intéressant et visuel permettant de situer une alimentation saine.

Plus on monte dans les étages de la pyramide, plus les quantités sont à réduire, mais aucun aliment n'est interdit : tout est une question d'équilibre !

Cette activité sera animée par Aude Picavet du service Infor Santé de la MC Saint-Michel et est organisée par l'Amicale "Le Centenaire".

**Date :** le jeudi 23 mai à 14h30

**Lieu :** Pavillon Van Leeuw, Place G. Gezelle, 26 à 1083 Ganshoren

**Infos :** 02/427.81.45



**Accrochez-vous quoiqu'il en soit à votre motivation, cultivez vos talents et essayez de trouver une solution créative tout en étant réaliste.**

**Penser études ou penser métier**

A l'université, la plupart des cursus durent cinq ans. Parfois on prolonge, on cumule, on se réoriente, et ça monte à plus. Il est rare en tout cas qu'une formation de type supérieur dure moins de 3 ans. Vous allez donc y investir du temps.

De plus, après les études, c'est le travail, logiquement dans le même secteur. Aujourd'hui pourtant, on voit des parcours professionnels riches d'expériences très diverses, pas toujours en lien avec les diplômes obtenus. Rien n'est jamais perdu, donc détendez-vous - mais voici quelques balises entre lesquelles naviguer :

**> Gagner sa vie pour pouvoir vivre ses rêves (ou l'inverse)**

Pratiquer un métier qui correspond à sa passion, c'est le pied ! Mais ce n'est pas toujours faisable, notamment d'un point de vue financier. Si vous vous sentez une âme d'artiste, vous savez sans doute aussi qu'il n'est pas facile de "percer" dans votre domaine (sauf à vouloir être pierceur-tatoueur !) afin d'être reconnu et de pouvoir en faire un gagne-pain suffisant.

Accrochez-vous quoiqu'il en soit à votre motivation, cultivez vos talents et essayez de trouver une solution créative tout en étant réaliste. Il vous faudra peut-être, pour pouvoir vivre votre passion, pratiquer par ailleurs une autre activité. Celle-ci devra, idéalement, être compatible

**> Distinguer passions et aptitudes**

A côté de la passion ou du talent, on possède aussi des aptitudes, comme être à l'aise avec les chiffres, les gens, les machines ou les animaux, résoudre facilement des problèmes, avoir l'œil ou avoir une bonne oreille, savoir gérer une équipe, organiser un événement, parler devant une assemblée, deviner ce qui n'est pas dit, convaincre, ressentir de la compassion... L'essentiel finalement est de se connaître soi-même :

- > Qu'est-ce que vous aimez faire ?
- > Dans quoi êtes-vous bon ? A l'aise ?
- > Quel type d'activité vous amène le plus voir le temps passer ?
- > Quelles sont vos aptitudes sociales, émotionnelles ?
- > Quel est votre degré de résistance au stress ?
- > Quels sont vos besoins (autonomie, cadre bien défini, contacts,...) ?
- > Qu'est-ce qui est important pour vous ?
- > Que disent les autres de vous ?

Dans ce but aussi, n'hésitez pas à faire des **tests d'orientation**, qui vous aideront à cerner vos points forts et à choisir des études et un métier qui vous conviennent. Renseignez-vous sur Internet (voir encadré).

**Quelques adresses utiles**

> Le CEDIEP : Avenue Emmanuel Mounier, 100 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert  
02/649.14.18 - [info@cediep.be](mailto:info@cediep.be) - [www.cediep.be](http://www.cediep.be)

> Le SIEP Bruxelles : Rue de la Poste, 109-111 à 1030 Bruxelles  
02/640.08.32 - [siep.br@siep.be](mailto:siep.br@siep.be) - [www.siep.be](http://www.siep.be)

> Le site [www.orientation.be](http://www.orientation.be) propose de découvrir les métiers à travers des témoignages vidéo.

> Le CIO, centre d'information et d'orientation de l'UCL : [www.uclouvain.be/cio](http://www.uclouvain.be/cio) ou 010/47.27.06

> Infor Etudes, le service d'orientation de l'ULB : [www.ulb.ac.be/de/infor-etudes](http://www.ulb.ac.be/de/infor-etudes) ou 02/650.36.36





## 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€ !!)



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

\*action valable du 1<sup>er</sup> mai au 31 mai 2013. Offre non cumulable avec d'autres actions.

[www.qualias.be](http://www.qualias.be)

Info Mutualité

## Fermetures exceptionnelles les mercredis 15 et 22 mai

Les agences suivantes seront exceptionnellement **fermées les mercredis 15 et 22 mai** :

- ☒ **BERCHEM** (Rue Dr Leemans 1)
- ☒ **MUTSAERT** (Rue de Wand 140)
- ☒ **EVERE** (Av. H. Conscience 163)
- ☒ **MEISER** (Av. Rogier 348)
- ☒ **GEORGES HENRI** (AV. Georges Henri 244)
- ☒ **SAINT-GILLES** (Parvis de St-Gilles 16a)

Vous pouvez vous rendre dans les agences proches qui seront **ouvertes à ces dates selon l'horaire habituel, de 9h à 13h et de 14h à 16h** :

- ☑ **LAEKEN - BOCKSTAEL** Boulevard E. Bockstael 183
- ☑ **SCHAERBEEK - COLIGNON** Rue Royale Sainte-Marie 200
- ☑ **WOLUWE-ST-PIERRE - STOCKEL** Place Dumon 2
- ☑ **IXELLES - MALIBRAN** Rue Malibran 51
- ☑ **JETTE - MIROIR** Chaussée de Jette 681

Les attestations de soins peuvent être déposées dans **la boîte aux lettres de votre agence ou de votre quartier**. Elles seront traitées dans les meilleurs délais. Pour toute commande de documents ou si vous avez besoin de renseignements, surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be), envoyez un mail à [st.michel@mc.be](mailto:st.michel@mc.be) ou formez gratuitement le 0800 10 9 8 7.

En outre, toutes les agences seront fermées le 1<sup>er</sup> mai (Fête du Travail), les 9 et 10 mai (Ascension) et le 20 mai (Pentecôte).

Vacances Énéo

## Trois séjours qui vous enchanteront !



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

L'hôtel **SOLL CRESS**\*\*\* 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 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



**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, Delf et sa fabrique de porcelaine, La Haye et son Musée Municipal, Amsterdam et ses canaux, de Rijk, Hoorn et son port de plaisance, les Lacs Frisons, Workum et le Musée Jopie Huisman, Giethoorn et son cœur historique, Otterloo 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

**ÉnéoSport**  
LES ESTABLES - Auvergne - France  
Du 1<sup>er</sup> 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 massives, 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



Retrouvez les programmes détaillés de ces séjours dans la brochure vacances énéo disponible au 02/501.58.13 (de 9h à 12h) ou en envoyant votre demande à [eneovacances.bruxelles@mc.be](mailto:eneovacances.bruxelles@mc.be)

Assurance complémentaire

## Allergique ?

Le bon air du printemps entre dans la maison et tout à coup... une série d'éternuements, le nez qui coule, les yeux qui pleurent... Ce n'est pas un rhume, ni même un "rhume des foins", mais bien une rhinite allergique saisonnière.

Les **pollens**, issus de plantes ou d'arbres, en sont les grands responsables. Des poussières, des poils d'animaux, certaines moisissures, les acariens (des mites microscopiques) peuvent également provoquer de telles réactions allergiques qui risquent, elles, de persister tout au long de l'année.

vous vous retrouvez exposé. Alors que dans le cas d'un virus, vous êtes accablé pendant quelques jours, puis cela disparaît définitivement.

On peut cependant parfois vivre des années en étant confronté à un allergène avant qu'il ne provoque une rhinite allergique.

### Votre avantage à la MC Saint-Michel

Savez-vous que la MC Saint-Michel intervient dans les frais de traitements désensibilisants à concurrence de 25 euros par an ?

En effet, l'avantage Vaccination est également valable pour les traitements désensibilisants.

Pour bénéficier de l'intervention, demandez à votre pharmacien l'attestation "BVAC" et transmettez-la à votre conseiller ou déposez-la dans une des boîtes vertes de la MC Saint-Michel.

A quoi distingue-t-on une rhinite allergique d'un rhume ou d'un refroidissement ? Lorsque le responsable de la crise d'allergie n'est plus présent dans l'environnement de la personne, les symptômes disparaissent... et réapparaissent dès que

LE GRAIN DE SANTÉ

## Natation, vélo : les sports indémodables

La natation : un sport complet

La natation est non seulement une activité sportive très complète mais elle est aussi source de nombreux bienfaits pour notre organisme. Elle a en plus la particularité d'être ouverte à tous les publics : jeunes et moins jeunes, sportifs et non sportifs...



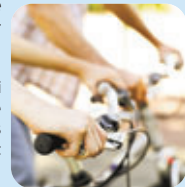
Quelles sont ses principales qualités ?

- > La natation améliore le souffle en développant la cage thoracique et muscle le cœur en douceur.
- > C'est un exercice complet qui fait travailler tous les muscles (les bras, les jambes, le tronc). Et, dans l'eau, ceux-ci sont sollicités en douceur.
- > Une des vertus de la natation est de permettre une bonne relaxation. Très apaisante, cette activité sportive permet d'évacuer le stress.

Enfin, pour ceux qui se laisseraient des longueurs en bassin, diversifiez votre pratique aquatique ! Il existe une panoplie de sports d'eau : aquagym, aquafitness, aquastretching...

### >> Faire du vélo : un plus pour votre santé !

Sport de plein air, le vélo est une discipline très complète, qui comporte peu de contre-indications et peut être pratiquée à tout âge !



Il fait travailler à la fois le cœur mais aussi les muscles ; il améliore donc le système cardio-vasculaire et musculaire. Vous vous sentez de ce fait beaucoup mieux du point de vue physique et psychologique.

En plus de ne ressentir aucune tension dans son corps, vous vous sentez également serein : le stress et l'anxiété diminuent.

Le vélo développe aussi l'adresse et l'équilibre et est un excellent moyen pour les femmes de chasser la cellulite. Il augmente les capacités respiratoires et fait baisser la tension.

Du point de vue de la santé en général, la pression sanguine est normalisée et le taux de cholestérol diminué, ce qui permet de diminuer les risques d'infarctus.

L'utilisation du vélo est un exercice qui **préserve les articulations, permet de travailler les muscles des cuisses, des jambes, des mollets mais aussi les abdominaux.**

Une heure de vélo (15 km/h) équivaut à l'élimination de 300 ou 400 calories (en fonction de la masse de la personne). Pour perdre du poids, il faut associer une surveillance diététique à la pratique d'une activité physique.

Quelques conseils pratiques :

- > Ne commencez pas une séance après avoir mangé
- > Hydratez-vous régulièrement : avant, pendant et après
- > Habillez-vous avec des vêtements de sport amples et confortables
- > Enfilez une paire de chaussures adaptée à ce type d'effort
- > Adoptez une bonne assise : selle pas trop haute ni trop dure et guidon à bonne hauteur
- > N'oubliez pas le port d'un casque, surtout si vous circulez en ville

// Infor Santé

**Conseil malin : Faites régulièrement un bilan santé, en particulier si vous débutez une activité physique !**

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](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7