

PRÈS DE CHEZ VOUS

Virton : Pause Santé

Des parents d'ados parfaits, ça n'existe pas... Un ado à la maison, et la vie de famille prend des allures de cyclone ! On a l'impression de vivre la fin du monde, et c'est un peu vrai : l'adolescence signe la fin du monde de l'enfance. Par Jill Arens, psychologue, et Sabrina Donceel, assistante sociale au CPPF de Virton. Le **jeudi 25 avril** de 12h15 à 13h15 à la MC (Place Paul Roger 1, salle de réunion du 2^{ème} étage). Participation gratuite. Possibilité de commander un sandwich à 3 euros.
Infos et inscriptions : 063 211 022 ou infor.sante.lux@mc.be.

Libramont : Libr'agora

"A la découverte de l'économie sociale" : dernière soirée Libr'agora du cycle consacré à l'économie. Le CIEP Luxembourg vous propose de partir à la découverte de cette économie que l'on dit "sociale". Par Denis Loiseau (ASBL Domaine de Beauplateau), Jean-Christophe Gaussin et Benoît Hanin (NGE 2000). Le **jeudi 25 avril**, à 19h30, dans les locaux du Centre culturel (avenue de Houffalize 56/C). Entrée gratuite.
Infos : 063 218 728.

Freylange : Les vertus des plantes sauvages

Une balade pour découvrir et reconnaître les plantes aux vertus ancestrales, celles qui soignent les petits bobos et celles dont on se régale dans la cuisine de tous les jours. La sortie, proposée par le CRIE d'Anlier, sera guidée par Nelly Martin, guide nature. Le **samedi 27 avril** de 9h30 à 12h. Pour adultes. PAF : 4 euros.
Infos et inscriptions : 063 424 727.

Arlon : Visite du château de Beloeil

Loisirs et Vacances vous propose une visite guidée de la maison des Géants à Ath le matin et du château de Beloeil l'après-midi. Pour la vingt-cinquième année consécutive, les Princes de Ligne ouvrent les portes de leur demeure à 3500 amaryllis. Le **jeudi 2 mai**. Départ en car d'Arlon. PAF : 43 euros par personne.
Infos : www.loisirssetvacances-lux.com ou 063 218 738

Santé

Le 1733 tire un premier bilan

Peut-être n'en avez-vous pas encore eu besoin... Peut-être y avez-vous fait appel déjà plusieurs fois... Depuis le 4 février 2012, le 1733 est le numéro à former pour bénéficier des soins d'un médecin de garde les week-ends et les jours fériés. Après un an de fonctionnement, les médecins généralistes ont tiré un premier bilan positif.

Il semblerait donc que ce nouveau système de garde soit bel et bien entré dans les mœurs des patients. Pour preuve : les 1500 à 2000 appels enregistrés chaque week-end à ce numéro (toutes zones confondues). C'est également environ 135.000 km que les médecins ont parcouru entre le 4 février et le 31 décembre 2012, dont 74.500 km pour les navettes (qui vont chercher le patient chez lui pour l'emmener vers un poste de garde).

Les postes médicaux

Pour rappel, sept postes médicaux sont répartis à travers la province de Luxembourg :

- **ARLON** : au sein de l'hôpital (rue des Déportés 137)
- **BASTOGNE** : à côté de l'hôpital (Chaussée d'Houffalize 1bis)
- **BIÈVRE** : à 50m de la route Beauring-Bouillon, en direction de la

- gare de Graide (rue de la Gare 3)
- **DINANT** : à côté de la clinique (rue Saint-Jacques 501)
- **LIBRAMONT** : à côté de l'hôpital (Avenue d'Houffalize 35)
- **MARCHE** : le long du boulevard urbain, à l'ancienne adresse de la Mutualité chrétienne (Avenue de France 6)
- **TINTIGNY** : sur la route en direction de Virton (rue de France 11)



Si vous ne pouvez vous rendre au poste de garde par vos propres moyens, un service de navette peut vous être proposé au prix de 5 euros. Et si votre état de santé ne vous permet pas de vous déplacer, le médecin pourra se rendre à votre domicile.

Que dois-je prévoir ?

Pour vous rendre au poste de garde, emportez une vignette de

mutuelle et votre carte Sis. Vous pourrez ainsi bénéficier du système du tiers payant (vous ne payerez que la part qui reste à votre charge après intervention de la mutuelle). Pas d'argent à la maison ? Pas de panique ! Vous pourrez payer par carte bancaire (sauf cartes de crédit).

// CÉCILE DERLET

A votre service

Diététique : Un bon régime, c'est quoi ?

Chaque année, les magazines proposent de nombreux régimes miracles, promettant de perdre tous les kilos superflus en un temps record. Même au prix de sa santé ?

Certains régimes peuvent être dangereux pour la santé (carence ou excès de certains nutriments). En plus, les kilos mal perdus sont souvent vite repris...

Alors que faire ?

Pour ne pas être néfaste à la santé, un régime doit présenter les caractéristiques suivantes :

- la perte de poids doit être **réaliste** et **durable** (de l'ordre de 2 à 2,5 kg par mois);
- le régime doit contenir au minimum **3 repas et 2 collations par jour** (ne jamais sauter de repas) ;
- il ne doit **pas entraîner de carences** alimentaires ;
- la personne qui suit ce régime ne doit **pas avoir faim** ;
- l'alimentation doit être composée de tous les **groupes d'aliments** ;
- il faut toujours **éviter les médicaments** qui peuvent avoir des effets très néfastes sur la santé ;
- une **activité physique modérée** doit toujours accompagner le régime pour un résultat optimal.

l'INAMI) sont à votre service. Priscilla Wilem vous reçoit sur rendez-vous à Arlon et Virton (tél. 063 211 882), et Isabelle Lekeux à Libramont, Marche, Bastogne et Vielsalm (tél. 084 320 918). Pour contacter les diététiciennes par e-mail, une seule adresse : dietetique.luxembourg@mc.be.

Prix membres MC : 20 euros pour la première consultation et 8 euros par séance de suivi (prix non membre : 45 euros puis 22 euros).

Pour toute info ou prise de rendez-vous, contactez l'une des diététiciennes MC.

Idée recette

Terrine de légumes printaniers

Ingrédients

- 100 g de carottes
- 100 g de haricots verts
- 100 g de petits pois
- 100 g de brocolis
- 3 asperges vertes
- 4 œufs
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 2 brins d'estragon
- 6 brins de ciboulette



Préparation

- Nettoyer tous les légumes et les couper en petits bâtonnets.
- Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les différents légumes séparément (ils doivent rester croquants).
- Les égoutter et les rafraîchir à l'eau froide.
- Fouetter les œufs en omelette avec la crème fraîche, ajouter les herbes ciselées et tous les légumes.
- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Tapisser un moule avec du papier de cuisson, y verser le mélange aux légumes, puis rabattre le papier sur le mélange.
- Faire cuire 40 minutes au bain-marie, à four chaud.
- Laisser refroidir puis démouler.
- Réserver 4h au frigo avant de servir, éventuellement accompagnée d'une crème fraîche épaisse citronnée, salée et poivrée.

Astuce : Vous pouvez servir cette terrine en entrée dans des ramequins individuels avec quelques feuilles de roquette.

Bon appétit !

QUALIAS
Handicapés - Orphelins - Espique - Auditif
Fédération Mutualité chrétienne

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

Arlon	Place Didier, 36	063/21 31 95
Libramont	Rue des Alliés, 2c	061/23 01 50
Marche	Allée du Monument 8b	084/32 09 01

www.qualias.be

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

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)

Rue de la Moselle 7-9 • 6700 Arlon

Éditeur responsable : Joëlle Lehaut

Fax : 063 211 999 - E-mail : arlon@mc.be

Tél. 063 211 711

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

Ne faites pas régime, changez vos habitudes !

Un bon régime, en réalité, n'est pas un régime. Il s'agit de changer vos habitudes alimentaires pour maigrir durablement et sans danger. Pour vous y aider, vous pouvez contacter le service diététique de la MC.

Les diététiciennes MC

Que vous souhaitiez rééquilibrer votre alimentation pour votre santé ou tout simplement votre bien-être, les diététiciennes MC (agrées par

Gros plan sur...

Maintenant, c'est dans la boîte

Nous vous l'annonçons dans notre édition du 21 mars dernier, vos attestations de soins ne seront plus remboursées en face à face à partir du 1^{er} mai 2013. Une réorganisation des horaires de nos agences, ainsi que de notre réseau de boîtes aux lettres est également prévu à cette date. Retrouvez ci-dessous toutes les informations qui peuvent vous être utiles.

Pour vos attestations...

Plutôt que de passer du temps dans la file d'attente, nous vous invitons à déposer vos demandes de remboursements directement dans l'une de nos boîtes aux lettres vertes ou à nous les renvoyer par courrier postal. Pour ce faire, utilisez les enveloppes "mutualité par correspondance" disponibles dans toutes nos agences ou à commander directement via notre site www.mc.be (rubrique Self Service > Commande de documents). Toutes nos boîtes aux lettres sont relevées régulièrement et il y en a près de soixante en province de Luxembourg. Pour savoir où elles se trouvent, consultez la carte ci-contre. Vous retrouverez également toutes les adresses dans la rubrique "Points de contact" de notre site www.mc.be ou en appelant gratuitement le 0800 10 9 8 7. Nous continuons à vous garantir un traitement et un remboursement rapide du courrier que vous déposez dans nos boîtes. Par ailleurs le décompte de votre remboursement est détaillé sur votre extrait de compte bancaire. Si vous le souhaitez, vous pouvez également obtenir ce détail automatiquement par mail. Il vous suffit de nous en faire la demande à l'adresse coordonnees@mc.be. Vous

Découvrez la boîte la plus proche de chez vous!



Code	Adresse	Code	Adresse	Code	Adresse
4000	TRIERVILLE	4700	WITTLING	5000	NEUFCHATEAU
4001	TRIERVILLE	4701	WITTLING	5001	NEUFCHATEAU
4002	TRIERVILLE	4702	WITTLING	5002	NEUFCHATEAU
4003	TRIERVILLE	4703	WITTLING	5003	NEUFCHATEAU
4004	TRIERVILLE	4704	WITTLING	5004	NEUFCHATEAU
4005	TRIERVILLE	4705	WITTLING	5005	NEUFCHATEAU
4006	TRIERVILLE	4706	WITTLING	5006	NEUFCHATEAU
4007	TRIERVILLE	4707	WITTLING	5007	NEUFCHATEAU
4008	TRIERVILLE	4708	WITTLING	5008	NEUFCHATEAU
4009	TRIERVILLE	4709	WITTLING	5009	NEUFCHATEAU
4010	TRIERVILLE	4710	WITTLING	5010	NEUFCHATEAU
4011	TRIERVILLE	4711	WITTLING	5011	NEUFCHATEAU
4012	TRIERVILLE	4712	WITTLING	5012	NEUFCHATEAU
4013	TRIERVILLE	4713	WITTLING	5013	NEUFCHATEAU
4014	TRIERVILLE	4714	WITTLING	5014	NEUFCHATEAU
4015	TRIERVILLE	4715	WITTLING	5015	NEUFCHATEAU
4016	TRIERVILLE	4716	WITTLING	5016	NEUFCHATEAU
4017	TRIERVILLE	4717	WITTLING	5017	NEUFCHATEAU
4018	TRIERVILLE	4718	WITTLING	5018	NEUFCHATEAU
4019	TRIERVILLE	4719	WITTLING	5019	NEUFCHATEAU
4020	TRIERVILLE	4720	WITTLING	5020	NEUFCHATEAU
4021	TRIERVILLE	4721	WITTLING	5021	NEUFCHATEAU
4022	TRIERVILLE	4722	WITTLING	5022	NEUFCHATEAU
4023	TRIERVILLE	4723	WITTLING	5023	NEUFCHATEAU
4024	TRIERVILLE	4724	WITTLING	5024	NEUFCHATEAU
4025	TRIERVILLE	4725	WITTLING	5025	NEUFCHATEAU
4026	TRIERVILLE	4726	WITTLING	5026	NEUFCHATEAU
4027	TRIERVILLE	4727	WITTLING	5027	NEUFCHATEAU
4028	TRIERVILLE	4728	WITTLING	5028	NEUFCHATEAU
4029	TRIERVILLE	4729	WITTLING	5029	NEUFCHATEAU
4030	TRIERVILLE	4730	WITTLING	5030	NEUFCHATEAU
4031	TRIERVILLE	4731	WITTLING	5031	NEUFCHATEAU
4032	TRIERVILLE	4732	WITTLING	5032	NEUFCHATEAU
4033	TRIERVILLE	4733	WITTLING	5033	NEUFCHATEAU
4034	TRIERVILLE	4734	WITTLING	5034	NEUFCHATEAU
4035	TRIERVILLE	4735	WITTLING	5035	NEUFCHATEAU
4036	TRIERVILLE	4736	WITTLING	5036	NEUFCHATEAU
4037	TRIERVILLE	4737	WITTLING	5037	NEUFCHATEAU
4038	TRIERVILLE	4738	WITTLING	5038	NEUFCHATEAU
4039	TRIERVILLE	4739	WITTLING	5039	NEUFCHATEAU
4040	TRIERVILLE	4740	WITTLING	5040	NEUFCHATEAU
4041	TRIERVILLE	4741	WITTLING	5041	NEUFCHATEAU
4042	TRIERVILLE	4742	WITTLING	5042	NEUFCHATEAU
4043	TRIERVILLE	4743	WITTLING	5043	NEUFCHATEAU
4044	TRIERVILLE	4744	WITTLING	5044	NEUFCHATEAU
4045	TRIERVILLE	4745	WITTLING	5045	NEUFCHATEAU
4046	TRIERVILLE	4746	WITTLING	5046	NEUFCHATEAU
4047	TRIERVILLE	4747	WITTLING	5047	NEUFCHATEAU
4048	TRIERVILLE	4748	WITTLING	5048	NEUFCHATEAU
4049	TRIERVILLE	4749	WITTLING	5049	NEUFCHATEAU
4050	TRIERVILLE	4750	WITTLING	5050	NEUFCHATEAU

n'avez pas d'adresse e-mail ? Votre conseiller mutualiste peut vous imprimer un aperçu de tous vos remboursements pour une période donnée.

Un conseil plus adapté
Nos conseillers mutualistes sont à votre écoute dans 27 agences réparties sur l'ensemble de la province de Luxembourg. Notre objectif est d'ap-

porter de l'aide, de l'information et un conseil personnalisé pour favoriser le meilleur accès à la santé pour tous. Nous sommes la mutualité la plus présente sur le terrain et ne souhaitons pas changer cela. Nos conseillers mutualistes seront toujours disponibles pour assurer un suivi à vos demandes et vous accompagner lors d'événements marquants de votre vie ou en cas de difficultés. N'hésitez pas à nous contacter ou à nous rendre vi-

site dans l'une de nos agences ! Pour prendre rendez-vous, un seul numéro : le 063 211 800.

Nos agences changent d'horaires

A partir du 1^{er} mai prochain, certaines de nos agences changeront leurs horaires d'ouverture. Retrouvez tous ces horaires dans le tableau ci-contre, mais également sur www.mc.be, rubrique "Points de contact".

//CÉCILERLET

EMPLACEMENT DE L'AGENCE	ADRESSE DE L'AGENCE	TÉLÉPHONE DE L'AGENCE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BARVAUX	Rue de l'Aîte 7	086 210 665			9h-12h 13h30-17h		9h-12h 13h30-16h	
HOTTON	Rue du Batty 2	084 468 067				9h-12h 13h30-17h		
LA ROCHE	Rue du Presbytère 1	084 412 903		9h-12h 13h30-17h	9h-12h			
MANHAY	Rue du Vicinal 42	086 387 461				9h-12h 13h30-17h		
MARCHE	Avenue du Monument 8A1	084 320 911		9h-12h 13h30-17h	9h-12h	9h-12h 13h30-17h	9h-12h	9h-12h
ETALLE	Rue de l'Enclos 76	063 457 162			13h30-17h	9h-12h 13h30-17h		
FLORENVILLE	Rue de l'Eglise 15	061 329 935		9h-12h 13h30-17h		9h-12h 13h30-17h	9h-12h (uniquement sur rdv)	
HABAY-LA-NEUVE	Place Pierre Nothomb 3	063 422 528		9h-12h 13h30-17h	9h-12h	9h-12h		
MUSSON	Rue Jean Laurent 25	063 675 210		9h-12h 13h30-17h				
SAINT-LEGER	Rue du 5 septembre 40	063 228 435				9h-12h 13h30-17h		
VIRTON	Place Paul Roger 1	063 211 870		9h-12h 13h30-17h	9h-12h	9h-12h 13h30-17h	9h-12h 13h30-16h	9h-12h
BASTOGNE	Rue P.Thomas 10r	061 210 211		9h-12h 13h30-17h	9h-12h 13h30-17h	9h-12h 13h30-17h	9h-12h 13h30-16h	9h-12h
GOUVY	Rue de la Gare 8a	080 510 143		9h-12h 13h30-17h		9h-12h		
HOUFFALIZE	Place du Roi Albert I 14 bte 1	061 288 769				9h-12h 13h30-17h		
VIELSALM	Rue du Vieux Marché 5	080 216 884		9h-12h 13h30-17h			9h-12h 13h30-16h	
BERTRIX	Rue de la gare 20	061 416 517		9h-12h 13h30-17h		9h-12h 13h30-17h		
BOUILLON	Rue du Brutz 3	061 460 062				13h30-17h	9h-12h	
LIBRAMONT	Rue des Alliés 2	061 230 140		9h-12h 13h30-17h	9h-12h	9h-12h 13h30-17h	9h-12h 13h30-16h	9h-12h
NEUFCHATEAU	Rue Lucien Burnotte 12	061 271 354			9h-12h	9h-12h 13h30-17h		
PALISEUL	Grand-Place 12	061 535 679			13h30-17h		9h-12h	
ST HUBERT	Rue Redouté 35	061 611 123		13h30-17h	9h-12h		9h-12h	
WELLIN	Grand-Place 62	084 387 053		9h-12h 13h30-17h		13h30-17h		
ARLON	Rue de la Moselle 7-9	063 211 898		9h-12h 13h30-17h	9h-12h 13h30-17h	9h-12h 13h30-17h	9h-12h 13h30-16h	
ATHUS	Grand'rue 61	063 383 677		9h-12h 13h30-17h		9h-12h 13h30-16h	9h-12h	
AUBANGE	Avenue de la gare 6	063 383 673				9h-12h 13h30-17h	9h-12h	
HALANZNY	Rue du Chalet 8	063 675 695			9h-12h 13h30-17h	9h-12h		
MESSANCY	Rue de la gare 14	063 383 675			13h30-17h	13h30-17h	9h-12h 13h30-16h	

Pour les certificats...

Attention : le seul document que vous ne devez jamais glisser dans les enveloppes est votre certificat en cas d'incapacité de travail. Vous devez obligatoirement l'envoyer par la poste à l'attention du médecin-conseil, rue de la Moselle 7-9 à 6700 Arlon.

Notre mutualité met à votre disposition des moyens de contact alternatifs :

- > Notre numéro gratuit 0800 10 9 8 7 est disponible du lundi au vendredi de 8h30 à 18h mais aussi le samedi de 9h à 13h.
- > Frontalier ? Un numéro spécial vous est réservé : appelez le 063 211 900 pour toutes vos questions.
- > Toutes vos demandes de renseignements peuvent aussi être transmises par e-mail à arlon@mc.be. Ici aussi le même service qu'en agence, le déplacement en moins et nous vous garantissons une réponse rapide !

Le site www.mc.be : la MC où je veux, quand je veux !

Grâce à notre site www.mc.be, vous accédez à votre dossier mutualiste où vous voulez, quand vous voulez.

Découvrez toutes les fonctionnalités qui vous sont proposées en accédant à "Mon dossier" :

- > consulter vos paiements et remboursements ;
- > commander certains documents tels que carte européenne, déclaration d'accident, etc.

Des applications web "self service" vous sont également proposées. Vous pouvez entre autres :

- > chercher un point de contact MC près de chez vous ;
- > commander des enveloppes, vos vignettes et documents ;
- > trouver un prestataire de soins conventionné ;
- > chercher et comparer les médicaments génériques ;
- > comparer les tarifs et simuler les frais d'un séjour hospitalier.

Vous trouverez aussi sur le site une foule d'informations claires et accessibles en un clic :

- > des conseils pour votre santé ;
 - > des infos médicales fiables sur les maladies et les traitements ;
 - > les avantages et services MC, à chaque moment de votre vie.
- Pour ne rien rater des actualités santé et des nouveautés MC, vous pouvez vous abonner à la lettre d'infos MC-News de votre région ; vous la recevrez une fois par mois dans votre boîte e-mail.
- Vous possédez un smartphone ? Téléchargez gratuitement "Ma MC" ! Plus d'infos sur www.mc.be/mobile.