

Protéger son dos

PROJET MULTI-CULTURALITÉ

Plongée dans le parcours d'un réfugié

Vous désirez mieux comprendre le parcours et la réalité des personnes demandeuses d'asile et des personnes réfugiées ? Énéo Verviers s'associe à Énéo Bruxelles et à Convivial, mouvement pour l'insertion des réfugiés, pour vous proposer une matinée de sensibilisation à la réalité des Réfugiés afin de mieux comprendre leur parcours et leurs difficultés, de dépasser les préjugés et de promouvoir un meilleur vivre-ensemble. Au programme de cette rencontre, la visite d'une exposition didactique, une animation interactive, des témoignages, la visite de l'ASBL, etc.

Cette journée se déroulera avec les membres d'Énéo Bruxelles. Ce sera l'occasion de partager ensemble nos réflexions, nos points de vue et les réalités de nos régions.

Un repas vous sera offert par l'ASBL.

Date : Le **jeudi 16 mai** de 8h30 à 17h (la journée se terminera à Bruxelles vers 15h).

Lieu : Journée à Bruxelles (départ en train de Verviers).

Prix : 2 EUR repas compris (sauf ticket de train).

Inscription : Au plus tard pour le **mardi 7 mai** au bureau d'Énéo 087/30.51.29.



LA RÉGIONALE

Soirée jeux de société inter-générationnel

Les jeunes de Jeunesse & Santé vous proposent de venir participer à leur soirée "jeu de société". Ce sera l'occasion de passer une soirée conviviale avec les jeunes et de découvrir ou redécouvrir certains jeux, en toute simplicité. N'hésitez pas à passer durant la soirée et à venir tester l'ambiance, ne fut-ce que pour quelques minutes.

Date : le **samedi 18 mai** de 19h à 22h.

Lieu : Réfectoire de la mutualité chrétienne, 25-29 à 4800 Verviers

Prix : Gratuit (des collations seront vendues par les jeunes sur place)

Inscription : Au plus tard pour le **jeudi 16 mai** au bureau d'Énéo 087/30.51.29 et au bureau de Jeunesse & Santé 087/30.51.69.



BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Bas Medi travel

La firme Medi a mis sur le marché le 1^{er} bas de voyage testé cliniquement pour réduire le risque de thrombose.

Le manque de mouvement et l'écrasement des veines par une longue station assise en voiture, en avion ou en train, ralentissent le retour veineux du sang vers le cœur. Des caillots peuvent ainsi se former dans les veines des jambes qui, dans le pire des cas, ferment complètement le vaisseau et empêchent le passage du sang. On parle alors d'une thrombose.

Les bas Medi travel exercent une pression précisément dosée sur la jambe (la pression décroît de la cheville vers le genou). Ils accélèrent ainsi le retour du sang vers le cœur et améliorent votre bien-être durant et après un voyage en avion, autocar ou train.

Prix de vente habituel : 40 euros - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège. Frais de port : 7 euros.

Plus d'infos et achat auprès des magasins Solival :
 > Route du Condroz 475 à 4031 Angleur - 04/367.15.15.
 > Kirchstraße 39B à 4700 Eupen - 087/88.17.15.
www.solival.net



//20% DE REMISE//



Offre valable jusqu'au 15 mai 2013.

À la naissance, nous avons pratiquement tous un dos en bonne santé. Pourtant, nous serons 80% à avoir mal au dos à un moment donné. Les conséquences peuvent être importantes, surtout lorsque la douleur devient chronique. Les problèmes de dos influencent la vie sociale, peuvent avoir un impact économique important (absentéisme pour maladie) et diminuent la qualité de vie.

Le mal de dos (lombalgie) est un mal très fréquent qui peut se manifester brutalement ou progressivement. La douleur est perceptible des côtes inférieures aux muscles fessiers et peut parfois même irradier jusque dans les jambes. Rester debout ou assis pendant une période prolongée, se lever ou simplement se mouvoir peut alors devenir extrêmement douloureux. La cause de la lombalgie est souvent difficile, voire impossible à déterminer avec précision.

De nombreux facteurs contribuent à l'apparition de problèmes de dos. Ces facteurs sont souvent déjà présents depuis longtemps avant que leurs conséquences pour le dos ne se manifestent :

- Une mauvaise posture corporelle, aussi bien en position assise que couchée ou debout, ainsi que lors de l'exécution de certaines tâches
- Le fait de garder longtemps la même position
- Une insuffisance d'exercice physique (et donc une faiblesse musculaire)
- Une mise en charge trop importante du dos au travail
- Un surpoids
- Le stress
- ...

Comment se prémunir du mal de dos ?

Une attention particulière à certains comportements et gestes quotidiens peuvent vous aider à soulager ou atténuer les douleurs de la lombalgie non spécifique.

Levage de charge

Pour lever une charge posée au sol, veillez à plier les genoux et à garder le dos droit. Veillez à ne jamais soulever de charges lourdes en pivotant simultanément le corps sans déplacer les pieds. Ce mouvement implique en effet une contrainte immense pour le dos. Il n'est pas rare que ce type de mouvement soit à la base d'une hernie, a fortiori lorsque votre dos accuse déjà le poids des ans. Lorsque vous portez des objets lourds, veillez à les tenir aussi près que possible de votre corps.

Lorsque vous portez des objets lourds, veillez à les tenir aussi près que possible de votre corps.

Station debout et assise

Veillez à vous tenir droit afin de respecter les courbures du dos. Évitez donc impérativement de creuser ou d'arrondir le dos. Cette dernière posture est en effet souvent à l'origine de problèmes dorsaux, par exemple lorsque vous travaillez sur un plan de travail trop bas ou prenez place sur une chaise trop basse ou trop "moelleuse". Changez régulièrement de position si vous devez rester longtemps debout ou assis. Veillez à vous munir d'une bonne chaise soutenant entièrement la région lombaire. Placer un coussin



© Charles Corlier

dans le dos peut également s'avérer utile pour le ménage. Aucune étude n'ayant été menée sur le caractère favorable ou défavorable d'une forme de chaise spécifique, nous n'avons pas de recommandations à vous donner en la matière.

Position allongée

En raison du manque d'études dans ce domaine, l'incidence d'une mauvaise position allongée sur les maux de dos est incertaine. Le décubitus dorsal (corps allongé sur le dos) et le décubitus latéral (tourné sur le côté), jambes repliées, sont les meilleures positions, car elles respectent les courbures naturelles. À l'aide d'un coussin, vous pouvez accroître encore le maintien du dos. Placez un coussin entre les jambes si vous dormez sur le côté ou sous les cuisses si vous dormez sur le dos. Les données scientifiques relatives au matelas idéal sont insuffisantes et ne nous permettent donc pas de tirer des conclusions définitives en la matière. Ainsi, alors qu'un matelas plus ferme était jadis conseillé,

certaines semblent désormais privilégier un matelas plus souple. Néanmoins, aucune étude n'a jamais été menée pour le confirmer ou l'infirmer. Il convient peut-être simplement de relativiser l'importance de la position pendant le sommeil et de veiller avant tout à bien ménager son dos pendant la journée.

Exercice physique

Pratiquer l'exercice physique permet de maintenir le dos en bonne condition. Pour ce faire, inutile de faire des efforts intensifs. Il vous suffit de marcher, de faire du vélo ou de nager calmement, mais régulièrement (au moins une demi-heure par jour). Ce faisant, n'oubliez jamais les courbures naturelles du dos. Privilégiez donc un vélo sur lequel vous êtes assis bien droit plutôt qu'un vélo de course.

Stress

Évitez le stress car il crée des tensions musculaires et favorise l'apparition de maux de dos. Essayez de rechercher des solutions à votre stress ou de remettre certains problèmes en perspective.

Avantage Bien-Être

Pour vous aider à prendre soin de votre dos (mais pas uniquement), la MC Verviers-Eupen vous rembourse jusqu'à 70 EUR de remboursement pour vos séances d'ostéopathie, de chiropraxie, d'acupuncture, de psychologie et de kinésiologie (maximum 10 EUR par séance), toutes disciplines confondues. Plus d'infos auprès de votre conseiller mutualiste habituel ou via le 087/30.51.11.

Formations



Se former en accompagnement de la personne, c'est par ici !

Altéo Régionale de Verviers organise des formations de base en accompagnement de la personne : manutention, premiers secours, écoute... les possibilités sont grandes pour en apprendre plus.

Pour les accompagnateurs de séjours, ces formations de base sont obligatoires. Elles vous apporteront une réelle plus value et une confiance renforcée sur le terrain. Inscrivez-vous sans tarder...

Manutention-Nursing

- Apprentissage de techniques précises de déplacement de personnes en séjour et/ou en milieu familial.
- Approcher les éléments favorisant la relation avec soi-même et avec la personne.
- Assurer le confort de la personne en respectant son intimité.
- Analyser des situations à risque et les notions de sécurité inhérentes.
- Évaluer les besoins et le degré de dépendance de la personne aidée.
- Exercices pratiques pour un bon mouvement.

La formation sera dispensée par les ergothérapeutes Anouck Plunus et Emilie Gritten .

Mardi 30 avril, de 9h30 à 16h, Réfectoire de la MC, rue Laoureux 25/29 à Verviers. Prévoir son pique-nique.

Formation premiers secours - Réanimation - désobstruction

- L'approche d'une victime inconsciente.
- Placer une victime inconsciente

- en PLS.
- Détecter l'état de mort apparente.
- Réaliser une Réanimation Cardio Pulmonaire seul.
- Déclencher la chaîne de secours le plus rapidement possible.
- Réaliser la désobstruction des voies aériennes.

La formation sera dispensée par Fabrice Lamarche (ETC Emergency Teaching and Consulting)

Jedi 2 mai - de 13 à 17h- Réfectoire de la MC, rue Laoureux 25/29 à Verviers.

Approche de la personne et mon engagement dans le mouvement

- Mieux appréhender la personne fragilisée en tant que personne.
- Mieux percevoir sa propre réalité et la réalité des personnes en perte d'autonomie.

- Prendre du recul et avoir un autre regard sur soi et sur les autres.
- Approcher globalement les différentes spécificités de la personne.

Mercredi 15 mai, de 9h30 à 15h30, grande salle du 1er étage de la MC, rue Laoureux 25/29 à Verviers. Prévoir son pique-nique.

Formation Ecoute Active

Écouter, c'est la première condition pour entendre.



Écouter une personne malade, handicapée ou isolée, c'est faire un bout de chemin avec elle, c'est vivre une rencontre pendant un temps donné, c'est offrir son temps.

Écouter, c'est faire comprendre à l'autre qu'il compte et qu'on lui apporte notre attention dans le respect de ses paroles, de ses gestes et de ses non-dits.

Mais écouter n'est pas toujours si facile. Paradoxalement, cela s'apprend. Ce module de 2 journées vous permettra :

- d'utiliser les outils de base indispensables à l'écoute active (la reformulation, les mots-clés...),
- d'extraire les valeurs de chacun,
- de prendre conscience du sens de notre écoute et de notre rôle en tant qu'écouteurs.

La formation sera dispensée par Caroline Leroy.

Jedi 23 mai et jedi 13 juin, de 9h30 à 15h30, Réfectoire de la MC rue Laoureux 25/29 à Verviers. Prévoir son pique-nique.

Renseignements supplémentaires et inscriptions auprès d'Altéo :
Tél. : 087/30.51.61
ou alteo.verviers@mc.be -
rue Laoureux 36 à Verviers



Assurance complémentaire

Contraception : vous choisissez, nous remboursons

Votre MC vous rembourse 40 EUR par an et par personne, sans distinction d'âge, pour tout type de contraceptif masculin ou féminin.

La **Mutualité chrétienne** de Verviers-Eupen intervient dans le coût des méthodes contraceptives après intervention de l'ASSI (Assurance obligatoire Soins de Santé et Indemnités). Elle rembourse 40 EUR par an et par personne, sans distinction d'âge, pour tout type de contraceptif masculin ou féminin, sur présen-

tation d'une attestation délivrée par le pharmacien. Cette intervention est de 120 EUR par période de 3 ans pour la pose d'un stérilet ou d'un implant contraceptif.

Plus d'infos auprès de votre conseiller mutualiste ou sur www.mc.be



SANTÉ

Les allergies ... un problème de saison

/// **Asthme, toux, rhinite, bronchite, conjonctivite, eczéma, démangeaisons, migraines, diarrhée...** Derrière ces symptômes se cache peut-être une allergie.

Si l'allergie existe depuis toujours, les personnes souffrant d'allergies sont de plus en plus nombreuses dans les pays industrialisés. Différents facteurs peuvent en partie expliquer cela :



>> Les allergies sont mieux connues et plus vite repérées ;

Notre mode de vie a changé et les occasions de contacts avec certains allergènes se sont multipliées (l'alimentation industrielle, les animaux plus présents dans les habitations, la pollution de l'air, les acariens et moisissures qui se développent dans nos habitations de mieux en mieux isolées...).

Le problème des allergies nécessite de bien identifier le ou les allergènes, de connaître les conseils de prévention et d'évitement et, dans certains cas, d'être suivi par un médecin spécialisé.

>> Les allergies, une question de réaction

Le mot "allergie" vient du grec et signifie "réaction différente". Au lieu de défendre le corps contre les maladies provoquées par certains microbes, bactéries, virus... le système immunitaire des personnes allergiques réagit de manière excessive à des allergènes, des substances qui pour la plupart des gens sont tout à fait inoffensives et normalement tolérées : pollens, poussières, aliments, poils... Les réactions allergiques peuvent être immédiates (dans les minutes qui suivent) ou retardées (plusieurs jours après le contact). C'est alors qu'apparaissent des réactions désagréables (nez bouché, gorge qui chatouille, yeux qui pleurent, rougeurs, gonflements, constipation...).

>> Comment prévenir des allergies ? ... Quelques conseils ...

- Evitez la fumée de tabac : la source la plus importante de pollution dans les maisons.
- Aménagez votre intérieur : évitez les tapis, choisissez une literie appropriée, aérez la maison régulièrement, évitez l'utilisation de pesticides, de bougies parfumées ou de certains matériaux...
- Redoublez de prudence en lisant les étiquettes de vos produits alimentaires. Apportez une attention particulière à l'alimentation de votre nourrisson.
- Lavez-vous les mains après avoir caressé vos animaux et passez tous les 2 jours un gant humide sur leur pelage.
- Renseignez-vous sur les pics polliniques afin d'anticiper les journées critiques pour vous, ou fournissez-vous un "calendrier des pollens" renseignant les différentes périodes à risque.
- Manipulez avec précaution les produits irritants tels que les colles, les solvants, les peintures etc.

// Infor Santé

Vous souhaitez en savoir plus

Le service Infor Santé à édité la brochure "Les allergies, faisons le point".

Celle-ci est disponible dans toutes les agences de la Mutualité chrétienne, sur simple demande au 087/30.51.11 ou par mail : verviers@mc.be



Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen

Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers

Editrice responsable :

Valérie Notelaers, Directrice régionale

Coordination : Laurence Lecoq

Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

verviers@mc.be

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