

ÇA SE PASSE

Atelier bien-être d'Infor Santé

Il reste encore trois ateliers bien-être d'Infor Santé, le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne du Hainaut oriental !

Le 25 mai, de 9h30 à 16h30 : Ma pause détente : atelier couleurs, style, conseils coiffure et maquillage. Offrez-vous le meilleur de vous-même !

Le 15 juin, de 9h30 à 12h30 : Atelier culinaire : cuisinez sain et léger de l'apéro au dessert... Agrémentez vos barbecues !

De 13h30 à 16h30 : Aromathérapie : vivre sainement avec les huiles essentielles jour après jour !

Le 17 août, de 9h30 à 12h30 : atelier culinaire pour les parents et les enfants*... des collations saines et créatives pour une rentrée "vitaminée" !

Prix : Pour la journée : 40 EUR pour les membres MCHO et 60 EUR pour les non-membres. Pour un atelier d'un demi-jour : 25 EUR pour les membres MCHO et 35 EUR pour les non-membres.

*Accessible aux enfants de plus de 6 ans. Le coût pour l'atelier culinaire est de 5 EUR par enfant.

Infos et inscriptions : Service Infor Santé, Mutualité chrétienne du Hainaut oriental Rue du Douaire, 40 6150 Anderlues - 071/548.318 - 0477/85.81.04 - infor.sante.ho@mc.be

Conférence : "Aimer durablement"

Donnée par Armand Lequeux, professeur de sexologie à l'UCL, le mardi 4 juin 2013 à 19h30 - salle "Le Palace" (centre culturel) - Place Mansart - 7100 La Louvière

Aimer durablement aujourd'hui, c'est soit totalement ringard, soit complètement utopique. Et pourtant, nombreux sont les couples qui en rêvent en secret ou relèvent explicitement ce défi.

Ils interrogent puis rejettent les modèles des générations qui les ont précédés. Le prix que leurs grands-parents ont payé pour durer - les compromis, l'honneur et la réputation, le devoir et le sacrifice - leur paraît excessif et incompatible avec les valeurs contemporaines. Ils voient grimper les taux de divorces de la génération de leurs parents, qui a misé sur l'authenticité et la réalisation de soi. Alors ils savent qu'il leur revient d'inventer de nouveaux modèles.

Armand Lequeux ne donnera ni recettes ni mode d'emploi, mais il proposera d'éviter quelques pièges. Il tentera de démonter certaines fausses évidences qui mènent trop de couples de bonne volonté au naufrage.

Il posera la question de la fidélité et de l'érotisme. Il pourra suggérer de s'étonner, se séduire, se re-choisir, sans cacher que souvent le sentiment et l'amour durable ne sont pas plus naturels à l'homme et à la femme que la rose au jardin...

Prix : donation libre

Renseignements et inscription obligatoire : ALTEO asbl - Martine Durieux : 071/54.84.33 ou martine.durieux@mc.be

Conférence/débat : le nationalisme en Europe

Le mardi 18 juin à 19h, au MOC de La Louvière (6 rue du Marché), avec Vincent Laborderie (UCL).

Entrée gratuite, la conférence sera suivie par un verre de l'amitié.

Renseignements : Julien Gras, animateur CIEP, GSM : 0472 /53.31.04

OFFRE D'EMPLOI

Lire et Ecrire Centre Mons Borinage recrute

un COORDINATEUR DE PROJETS H/F, Temps-plein à durée indéterminée (CDI)

Les candidatures (CV et lettre de motivation) sont à adresser exclusivement par mail pour le 17 mai au plus tard à Lire et Ecrire Centre Mons Borinage, Dominique Brasseur, directrice, dominique.brasseur@lire-et-ecrire.be

Pour plus amples renseignements sur le descriptif de la fonction et les conditions, consulter le site : <http://centre-mons-borinage.lire-et-ecrire.be/>

La santé des jeunes

En bonne santé, mais fatigués !

Durant les 5 prochains numéros de "En marche", dans nos pages régionales, nous aborderons 5 aspects de la santé à partir de l'enquête menée par le SIPES, le Service d'Information Promotion Education Santé. Une occasion pour nous de faire un point sur la santé de nos chères têtes blondes en Hainaut.

Première bonne nouvelle, nos jeunes se sentent en bonne, voire en excellente santé ! 6,2% des jeunes uniquement ne se sentiraient "pas en très bonne santé" en Hainaut. Un chiffre plutôt encourageant. Nos jeunes têtes blondes se sentiraient aussi satisfaits de leur vie. Un sentiment en augmentation depuis 2006. Les jeunes auraient aussi confiance en eux et se sentiraient aussi capables de s'en sortir face aux difficultés. Les chiffres révèlent, même si ce sentiment est en augmentation, une nette différence entre les filles et les garçons. Les filles auraient moins confiance en elles, se sentiraient moins satisfaites de leur vie et se sentiraient moins capables de faire face aux difficultés que les garçons.

Maux physiques et psychologiques

Quelques chiffres sont à pointer : en Hainaut, 50,8% des jeunes de 12 à 20 ans ressentiraient une fatigue matinale entre 1 à 3 fois par semaine. On



remarque une plus grande proportion parmi les jeunes qui sautent le petit déjeuner, qui souffrent de maux de dos régulièrement, qui ne pratiquent pas ou peu de sport et ceux qui regardent la télévision au moins 4 heures par jour. L'enquête a aussi analysé plusieurs maux psychologiques. Les jeunes auraient plus de mal à s'endormir qu'en 2006. 15,2% des jeunes de 12 à 20 ans en Fédération Wallonie-Bruxelles ressentiraient des difficultés le soir à s'endormir. Ces résultats sont à met-

tre en lien avec la fatigue matinale. Les adolescents qui auraient du mal à s'endormir le soir seraient fatigués le matin. Avec cette augmentation des symptômes s'associe une augmentation de la prise de médicaments, plus particulièrement des antidouleurs contre les maux de tête. Par contre, en Fédération Wallonie-Bruxelles, nos jeunes font partie de ceux qui consomment le moins de médicaments en comparaison aux autres pays de l'enquête.

Le mal de dos, un souci de santé des jeunes

Le mal des dos n'est pas qu'un souci de vieillesse. Aujourd'hui, 22% des jeunes de 12 à 20 ans en Hainaut souffriraient du dos au moins une fois par semaine.

Notre dos travaille dans chacune des positions que nous prenons.

Ce sont ses 3 courbures qui lui permettent de supporter le poids de notre buste mais aussi d'amortir les chocs et de protéger la moelle épinière. Les vertèbres, les disques intervertébraux, les muscles, les ligaments composent notre dos. Un enchevêtrement complexe qui participe à chacune de nos positions. Le dos, c'est l'élément indispensable à nos mouvements.

Plusieurs facteurs peuvent amener un douleur au niveau du dos : les mouvements et les positions inadaptées, la position assise, être debout, le port de charge, le manque d'activités physiques créent une forte pression, surtout sur les disques intervertébraux. Ces fameux disques supportent le poids du tronc, des épaules et de la tête. Ils sont là pour "amortir" et répartir la pression. Notre dos fournit un effort quand nous sommes dans une mauvaise position mais aussi quand nous sommes debout ! Nos muscles nous maintiennent en position redressée.

Lorsque nous respectons les courbures du dos, l'effort est minime. Mais il suffit que nous nous penchions en avant pour créer un effort presque surhumain pour notre dos. Et, justement, cette position de "dos rond" n'est pas une bonne idée. Même si elle peut nous permettre de nous soulager, nous doublons, voire triplons la pression sur nos disques. La position assise n'est pas non plus idéale pour le dos. Elle entraîne aussi une pression sur le disque interverté-

bral, un peu comme la position du "dos rond". Nous avons aussi tendance à rester statiques lorsque nous sommes assis. C'est toujours nos disques intervertébraux qui en souffrent le plus puisque ceux-ci se nourrissent lorsque nous bougeons.

Saviez-vous aussi que plus une charge est portée loin du corps, plus notre dos est mis à contribution ? Encore une pression sur les disques intervertébraux... L'activité physique permet d'entretenir la musculature, la souplesse et l'endurance. Des composantes indispensables pour tenir une position correcte, se déplacer et porter des charges. D'autres facteurs comme l'âge, le surpoids, les problèmes médicaux, le tabagisme et le stress favorisent les maux de dos.

Toutes ces causes participent au vieillissement prématuré de notre dos. Pour le garder en bonne santé dès maintenant, il y a quelques

principes de bases à savoir. Bougez toutes les heures lorsque vous devez rester assis pendant un long moment. Maintenez un axe de 90° et jusque 110° entre les cuisses et le tronc. Trouvez un siège où votre bassin est plus haut que vos genoux. Conservez un maximum les courbures du dos bien droit et travaillez face à la tâche. La nuit est un moment où votre dos récupère des efforts qu'il a dû fournir pendant la journée. Ayez donc un sommier confortable, ferme mais pas trop dur et essayez de maintenir les courbures de la colonne vertébrale.



Droits du patient

Action lors de la journée européenne des droits du patient

A l'occasion de la journée européenne des droits du patient, la Mutualité chrétienne a mené différentes actions. Du côté du Hainaut oriental, des conseillers mutualistes et des bénévoles d'Altéo, le mouvement social de personnes malades, valides et handicapées sont partis à la rencontre des patients dans les salles d'attente de deux hôpitaux de la région.

"Bonjour, est-ce que savez qu'aujourd'hui, c'est la journée européenne des droits du patient ?" Vous avez peut-être entendu cette phrase ce jeudi 18 avril et vendredi 19 avril dernier dans les centres hospitaliers de Jolimont (La Louvière) et de Lobbes. Plusieurs bénévoles et conseillers mutualistes étaient là pour venir à la rencontre des patients. "Nous avions l'idée, chez nous, d'aller vers les patients plutôt que de les faire venir à notre rencontre, nous explique le chef du service social et d'Altéo. Nous sommes donc allés dans les salles d'attente parce que cela nous semblait le meilleur endroit pour trouver des personnes malades, des patients, des personnes directement concernées par le sujet." Cette action avait plusieurs objectifs. "Nous voulions faire connaître cette journée, présenter les droits aux

personnes concernées mais aussi présenter le mouvement Altéo puisque c'est un mouvement qui vise principalement les personnes malades. En plus, nos bénévoles sont souvent confrontés à cette question des droits des patients."

Cette action avait de l'importance puisque beaucoup de patients ne connaissent pas leurs droits. "Je ne me suis jamais posée la question de mes droits", nous dit une patiente, rencontrée dans les couloirs. "Je ne m'y suis pas intéressée parce que je suis rarement hospitalisée et que je n'ai jamais eu de problèmes." Beaucoup de personnes sont donc venues se renseigner. Peu de gens connaissent la loi. Le corps médical est aussi venu poser quelques questions. "Ça a vraiment été un partenariat avec les centres hospitaliers



puisque'ils sont plus qu'attentifs à la question des droits du patient" nous explique le coordinateur du projet.

La médiatrice était aussi présente à cette journée. Une manière de pouvoir expliquer son rôle dans les hôpitaux. "Mon métier est en lien avec cette loi du droit des patients, nous explique Christine Dutrieux, médiatrice des quatre sites hospitaliers. Chez moi, les patients viennent pour parler des problèmes qu'ils rencontrent, des choses qu'ils ne trouvent pas normales, etc. J'essaie de restaurer aussi le lien entre le patient et son médecin. Mon rôle, c'est aussi d'informer, autant les patients que les médecins et infirmiers, sur cette loi."

Si vous désirez plus d'informations sur vos droits en tant que patients, vous pouvez consulter le site : www.mc.be/la-mc/droits-patients

Bon à savoir

Avant chaque hospitalisation, n'oubliez pas de venir voir votre conseiller mutualiste. Il pourra vous conseiller et vous informer sur votre séjour à l'hôpital.



© Nancy Debaux

Alternative santé

Rire, c'est bon pour la santé !

Infor santé, le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne du Hainaut oriental, a organisé lors de son dernier atelier bien-être, un yoga du rire. Une occasion de vous prouver par A+B que se payer une bonne tranche de rire, c'est bon pour votre santé !

Saviez-vous que le rire a plusieurs bienfaits physiques et psychologiques ? Le rire nous fait utiliser plus de 200 muscles, du visage au bout des orteils. Le rire est un véritable exercice physique. Il renforce le système immunitaire, augmente la pression artérielle, permet une meilleure circulation du sang et donc une meilleure oxygénation du cœur. Il réduirait ainsi les risques d'accidents cardiovasculaires. Il augmente la capacité pulmonaire. Il permet même une meilleure digestion.

Le rire a aussi des bienfaits psychologiques. Il réduit l'anxiété, les états

dépressifs et la douleur. Il aide à vaincre sa timidité, à avoir plus confiance en soi et à relativiser les événements de la vie quotidienne.

Le yoga du rire

Malgré tous ces bienfaits, nous ne ririons pas assez dans la vie de tous les jours. Un enfant rirait spontanément 200 fois par jour alors qu'un adulte seulement une vingtaine de fois ! Au vu de ces chiffres alarmants, le yoga du rire ou club de rire a été inventé pour pallier à ce manque. "Dans le yoga du rire, on rit pour le plaisir de rire, nous dit Pierre Neven, animateur de Club de rire.

Malgré tous ces bienfaits, nous ne ririons pas assez dans la vie de tous les jours.

On rit sans raison, pour le plaisir d'être ensemble. Et comme le rire est communicatif, si une personne se met à rire, les autres finissent par rire." La séance se divise en quatre parties. On s'échauffe car le rire c'est du sport. Ensuite, on réalise une série d'exercices un peu loufoques mais qui suscitent le rire. Puis c'est la méditation par le rire où on rit sans raison et sans exercices. On finit par la relaxation car il en faut pour se reposer et se détendre après une séance intense.

Il existe plusieurs clubs de rire en Belgique. Pour plus d'informations, www.academiedurire.be.

QUALIAS
Optique
(anciennement Optirou)

-20% sur les solaires de marque

Une monture + 2 verres unifocaux
> adulte : 70 €
> enfant : 50 €

Deux verres solaires correcteurs : 45 €
Deux verres progressifs solaires : 145 €

Offres valables* jusqu'au 15 juin 2013 dans nos 3 magasins Qualias Optique

Charleroi	La Louvière	Soignies
Bld Tirou 165	Rue S. Guyaux 39	Rue de Mons 16
Tél. 071 30 4000	Tél. 064 22 24 30	Tél. 067 67 09 86

* Dans les conditions de normes de stocks +/- 4,00 de sphère et de 0 à +2,00 en cylindre.

CONTACTEZ-NOUS

Mutualité chrétienne du Hainaut Oriental
Siège central : 071/548 548 - anderlues@mc.be - www.mc.be
Centre d'appels : 0800 10 9 8 7

>> Aide & Soins à Domicile Hainaut oriental

Aides familiales, aides ménagères, gardes malades, soins infirmiers et coordination des soins :
071/599 666 - hainaut.oriental@fasd.be - www.fasd.be

Gardes d'enfants malades ou Handicap Répît :
071/599 900 - sos.enfantmalade@fasd.be

Télévigilance : 081/412 929

>> Qualias

Location et vente de matériel d'aide et de soins : 071/548 397
Orthèse, prothèse et bandagisterie : 071/468 151

>> Magasins d'optique Optirou

Charleroi : 071/304 000 La Louvière : 064/222 430 Soignies : 067/645 827

ALLO QUOI ?

À la suite de plusieurs problèmes successifs sur la centrale téléphonique de notre siège administratif à Anderlues, il vous a été difficile, voire impossible de contacter les services de la mutualité depuis la mi-avril. Nous vous prions de bien vouloir excuser ces perturbations indépendantes de notre volonté. À l'heure où vous lisez ces lignes, les lignes sont rétablies. Merci de votre compréhension et de votre confiance.

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