



ÇA SE PASSE

Séances d'information à l'attention des futurs parents

Parce que devenir parents n'est pas un jeu d'enfant, le service de Maternité du Centre Hospitalier de Wallonie picarde lance des séances d'information à l'attention des futurs papas et mamans. À travers des exposés et des stands interactifs, ces derniers pourront trouver une réponse à leurs questions et, ainsi, moins appréhender la grossesse, l'accouchement et l'arrivée d'un bébé.

Quand ? La prochaine séance se déroulera le **samedi 25 mai**, de 10 à 12h.
Où ? CHwapi site Notre-Dame - Salle de l'Echaudoir - 9, avenue Delmée - 7500 Tournai.
Infos & inscriptions: 069 33 10 60 ou service.communication@chwapi.be.
 Entrée gratuite.

CONFÉRENCE-DÉBAT

Quand la sécurité sociale se détricote

En cette période de crise où les inégalités ne cessent de grandir, le Mouvement ouvrier chrétien (MOC) de Wallonie picarde et ses organisations constitutives s'inquiètent des pertes de solidarité, d'efficacité et de performance de notre système de sécurité sociale au vu du transfert de certaines compétences de sécurité sociale vers les entités fédérées sans réelle contrepartie financière...

Dans le climat d'austérité ambiante, on peut craindre que de plus en plus de citoyen(ne)s se trouvent exclu(e)s de la sécurité sociale et contraint(e)s de se tourner vers le CPAS. Pensons par exemple aux demandeur(se)s d'emploi qui continueront de se voir exclu(e)s du chômage ou dont le montant des allocations descendra sous le seuil de pauvreté. Pensons aussi à l'ensemble des allocataires du revenu d'insertion qui risquent de se retrouver, du jour au lendemain, sans aucune ressource financière.

Le MOC est bien conscient qu'il faudra faire preuve de beaucoup de créativité, d'ingéniosité pour faire face aux nouvelles demandes qui vont affluer vers les services communaux.

Dans cette volonté conjointe que nous avons de voir chaque citoyen(ne) évoluer dans la dignité, la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie, la CSC Hainaut Occidental, les Equipes Populaires Hainaut Occidental, Vie Féminine région picarde et le CIEP-MOC Wallonie picarde ont le plaisir de vous inviter à une conférence-débat

Afin de mieux comprendre et défendre notre système de sécurité sociale, différents intervenants seront présents :

- **Pierre Reman**, économiste, directeur de la Faculté ouverte de politique économique et sociale à l'Université catholique de Louvain : "La sécurité sociale et ses enjeux."
- **Fabienne Defert**, directrice des services sociaux du CPAS de Péruwelz : "De la sécurité sociale à l'action sociale"
- **Témoignage de Vie féminine** : "Au féminin précaire l'individualisation des droits."

Quand ? le mercredi 29 mai à 20h
Où ? "Notre Maison", avenue des États-Unis, 10 à Tournai
 Invitation cordiale à tous, entrée gratuite
Renseignements : 069 880 772 ou elise.depauw@ciep-ho.be

Gros plan sur

Découvrir la maladie coeliaque... et après ?

Le 16 avril dernier, plus de 100 personnes se sont réunies pour assister à une conférence sur la maladie coeliaque à Enghien. L'occasion pour la Mutualité chrétienne de faire le point sur cette maladie, encore fort méconnue.

La **coeliaque** désigne une "intolérance" au gluten, protéine contenue dans quatre céréales : le blé (froment), le seigle, l'épeautre et l'orge.

Cela se traduit par une inflammation du tube digestif qui entraîne une malabsorption et conduit à différents symptômes. Le seul traitement efficace à ce jour de cette maladie est le régime sans gluten composé de pain, biscuits, pâtes... à base de farines spéciales.

La coeliaque concerne, en Belgique, environ une personne sur 100 à 300.

On estime que 9 personnes coeliaques sur 10 ne sont pas diagnostiquées, donc ne suivent pas de régime sans gluten. Ceci les expose à une moins bonne qualité de vie et surtout à un risque de complications parfois graves.



© Sheryl Meehan/BELPERES

Plus de 100 participants à la conférence sur la maladie coeliaque

Souvent, les malades souhaitent que le médecin les comprenne, se mette "à leur place"... Comme l'a indiqué le Dr Antoine Nakad : "Qui mieux que le Dr Sophie Pierard, chez qui la maladie a été diagnostiquée dès sa petite enfance, pourrait comprendre les personnes qui souffrent de la maladie coeliaque ?"

Son expérience personnelle et sa formation médicale ont permis à l'assemblée d'assister à un exposé très intéressant sur la maladie.

Le Dr Nakad, quant à lui, a exposé quelques cas cliniques pour illustrer l'intervention du Docteur Pierard. Après les exposés, une dégustation de différents produits sans gluten était proposée au public : pain, biscuits, chocolat... Tous ces aliments ont eu un vif succès auprès des personnes coeliaques... et même des autres.

Une soirée qui s'est voulue conviviale

En fin de séance, le public a eu l'occasion de débattre du sujet avec les différents intervenants ainsi qu'une diététicienne et une représentante de la Société Belge de Coeliaque.

Cette soirée a permis aux participants d'en apprendre davantage sur cette maladie encore méconnue.

Comment puis-je savoir si je suis coeliaque ?

Si vous pensez que vous souffrez peut-être de cette maladie, vous devez consulter votre médecin de famille ou un gastro-entérologue

Une intervention mensuelle de 38 euros

Comme le précisait lors de la conférence le Dr Christian Mathé, médecin conseil à la Mutualité chrétienne, les personnes qui souffrent d'une intolérance au gluten peuvent bénéficier d'une intervention maximale de 38 euros par mois pour couvrir une partie du surcoût que représente le régime sans gluten.

Un accord nécessaire du médecin-conseil

Pour qu'un patient puisse bénéficier de l'intervention mensuelle maximale de 38 euros, le médecin spécialiste en gastro-entérologie, en médecine interne ou en pédiatrie doit envoyer une demande au médecin-conseil.

Cette demande se fait à l'aide du formulaire C4 accompagné d'un rapport médical justifiant que le bénéficiaire est atteint de maladie coeliaque et que son état nécessite une alimentation adaptée (tests histologiques et sérologiques).

Si le diagnostic de la maladie coeliaque a été posé depuis plusieurs années, il suffit de joindre au formulaire C4 un rapport circonstancié de l'état de santé du bénéficiaire pour obtenir l'intervention de l'assurance soins de santé.

Après examen de la demande, le médecin-conseil délivre au patient une autorisation valable pour deux ans. Des prolongations peuvent être délivrées, chaque fois pour deux ans.

A cette fin, aussi bien le médecin demandeur (le médecin spécialiste ou le médecin traitant) que le patient attestent que le régime est nécessaire et correctement suivi.

qui pratiquera une prise de sang pour doser les anticorps spécifiques de la maladie coeliaque : les anti-corps anti-transglutaminase.

Si les résultats de la prise de sang sont anormaux, votre médecin vous conseillera de vous adresser à un gastro-entérologue. Celui-ci pourra confirmer le diagnostic par des examens appropriés.

Quelle prise en charge ?

Une fois le diagnostic posé avec certitude, la personne coeliaque doit arrêter complètement de consommer des aliments contenant du gluten.

Comme il s'agit d'un régime rigoureux, la personne coeliaque a tout intérêt à consulter une diététicienne expérimentée qui l'aidera à composer ses repas.

La Société Belge de la Coeliaque peut également vous informer et vous aider à gérer votre maladie.

Société Belge de la Coeliaque
 04 377 37 49
info@sbc-asbl.be

Promo juin

QUALIAS
 Bandagière - Orthopédie - Soins - Auditif
 Formule - Makalé - Services

-15%*

Soulagez votre dos !

Bouger et rester actif tout en protégeant votre dos, c'est possible !

- soulagement immédiat en phase douloureuse
- posture dorsale optimale
- mouvements extrêmes limités
- soutien, confort et bien-être au quotidien

Liste des magasins

Ath	Rue Haute, 25	068/55 33 55
Comines	Rue de Werovicq, 13	056/85 32 30
Mons	Rue des Canonniers, 1	065/34 24 40
Mouscron	Rue du Bas-Voisinage, 77	056/56 12 60
Tournai	Rue Saint Brice, 56	069/84 44 84

Promotion valable sur toutes les ceintures lombaires du 1er au 30 juin 2013. Les prix s'entendent TVA incluse.

Gros plan sur

Le stretching : place au bien-être

Dans la vie quotidienne, nous accumulons de nombreuses tensions musculaires et articulaires. Plus le corps vieillit, plus ces tensions deviennent des raideurs qui peuvent être à l'origine de douleurs. A mi-chemin entre la gymnastique et le yoga, le stretching est une gymnastique douce qui permet d'évacuer ces tensions tout en tonifiant le corps.

Le stretching en quelques mots

Le stretching permet d'étirer ("to stretch" en anglais), d'assouplir et de détendre l'ensemble des muscles du corps.

Cette discipline se déroule tout en douceur, sans forcer. L'idée est de se concentrer sur sa position et d'expirer profondément en essayant d'aller un peu plus loin à chaque expiration. Les tensions musculaires se relâchent alors assez rapidement.

Le stretching peut être une discipline à part entière ou un complément à un autre sport (jogging, randonnée...). Les étirements permettent d'échauffer les muscles en début de séance et d'éviter les risques de lésions musculaires et tendineuses. En fin de séance, ils permettent le retour au calme en évitant les courbatures et contractions musculaires.

Les bienfaits du stretching

Ils sont nombreux: amélioration de la souplesse, relaxation du corps, sensation de bien-être, une meilleure respiration, un meilleur maintien du corps...

Le stretching est une gymnastique ouverte à tous, mais particulièrement aux personnes stressées et fatiguées, qui ressentent le besoin de se relaxer. Cette activité est également conseillée aux personnes qui ont des problèmes de dos, d'articulations... ainsi qu'aux femmes enceintes.

Cette discipline se déroule tout en douceur, sans forcer.



Où le pratiquer?

Le stretching peut se pratiquer à la maison, en club... de préférence dans un lieu calme avec, si possible, une musique relaxante. A la belle saison, n'hésitez pas à le pratiquer en extérieur. Les exercices de stretching demandent très peu de matériel (un tapis de sol suffit) et peuvent facilement être intégrés au quotidien.

Quelques exercices simples pour se décontracter

1. Allongé sur le dos, étendez vos bras derrière la tête et étirez-vous au maximum. Restez dans cette position pendant 10 secondes, relâchez et recommencez plusieurs fois.
2. Mettez-vous debout, tenez le dossier d'une chaise avec votre main droite, inclinez le tronc et la tête du côté gauche, maintenez cette

position pendant 30 secondes et changez de côté. Gardez toujours votre dos bien droit.

3. Allongé sur le dos, bras en croix, laissez tomber vos jambes vers la droite en gardant la tête inclinée à gauche. Gardez la position une dizaine de secondes et reproduisez le geste de l'autre côté.
4. Assis ou debout, penchez lentement la tête du côté gauche, en essayant de toucher l'épaule gauche avec votre oreille. Faites le même mouvement du côté droit. Baissez lentement le menton vers la poitrine. Effectuez une rotation complète de la tête à gauche, puis à droite. Cet exercice contribue à détendre les muscles du cou.

Ne forcez jamais sur une articulation raidie ou un muscle contracté. Patience et douceur sont les maîtres-mots dans la pratique du stretching.

CONFÉRENCE-DÉBAT

La prévention des chutes chez la personne âgée

Les chutes à domicile des personnes âgées sont un réel problème de santé publique. Chez les 65 ans et plus, une personne sur trois fait au moins une chute dans l'année. Au-delà de 80 ans, cette proportion s'élève presque à une personne sur deux.

Plus de 60% des chutes se produisent au domicile. Dans 5 à 10% des cas, la chute donne lieu à une intervention médicale ou chirurgicale. C'est dire l'importance d'agir au niveau de la prévention de ces chutes. Cet atelier vise donc à comprendre la problématique des chutes chez les personnes âgées et à prendre conscience de l'intérêt de mettre en place des stratégies efficaces pour prévenir cette problématique de santé publique.

Quand ? Le jeudi 23 mai à 14h.

Où ? Mutualité chrétienne, rue Saint Joseph 8 à Mouscron - Salle 3.

Renseignements et inscriptions : Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées - 056 39 15 21

Entrée gratuite. Invitation cordiale à tous.

SPORT

Stage de zumba gold à Mouscron



La zumba est une technique de danse s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines (salsa, merengue, rumba...). Les rythmes endiablés permettent de faire travailler aussi bien le cardio que les muscles comme les abdos, les cuisses ou les fesses.

La "zumba gold" reprend la formule zumba et en modifie les mouvements et le rythme afin de s'adapter aux seniors.

Si cette activité vous intéresse, inscrivez-vous au stage de 5 séances

Quand ? Le lundi 27 mai, 3 juin, 10 juin, 17 juin et 24 juin de 14h à 15h.

Où ? Salle Saint-Pierre (Rue Saint-Joseph 8 à Mouscron, 1er étage)

Coût ? 20 EUR pour les membres Énéo - 32 EUR pour les non membres (prix pour les 5 séances)

Modalité : inscription obligatoire au secrétariat d'ÉnéoSport au 056 39 15 50

VACANCES

Séjour à Banneux du 19 au 23 août



Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, organise comme chaque année un pèlerinage à Banneux. Ce pèlerinage est toujours un moment très apprécié de partage, d'introspection et de convivialité. Nous nous rendons au sanctuaire pour diverses cérémonies : messe, bénédiction des malades. Une procession aux lumières vers la Chapelle des Apparitions est organisée par notre aumônier...

Logement : Chambres à 2 lits dans le Château de Chaityfontaine, situé face au site marial. Dans son écrin de verdure, le château procure une tranquillité d'autant plus appréciée que la distance qui le sépare de la source n'est que de 300 mètres. De quoi vivre pleinement les activités du sanctuaire et se reposer dans le calme. Il reste quelques places. Ne tardez pas à réserver !

Prix : 310 EUR pour les membres Mutualité chrétienne (465 EUR pour les non-membres). Ce prix comprend le voyage en car, la pension complète, les animations et l'accès aux célébrations.

Renseignements et inscriptions : Altéo Tournai 069 25 62 68 - alteo.tournai@mc.be

ÇA SE PASSE

Initiation à l'informatique



De nos jours, manier l'outil informatique est presque devenu une nécessité aux yeux de notre société. En effet, difficile parfois de garder le contact avec autrui et de s'informer sans passer par la case ordinateur.

Que diriez-vous d'être "à la page" et de participer aux formations informatiques proposées par Altéo Mouvement ? Celles-ci sont destinées aux personnes malades, valides et handicapées et pour les débutants voulant se familiariser avec un ordinateur. Elles sont organisées en 5 séances les mercredis matin de 09h à 11h dans les locaux de la Mutualité chrétienne, rue Saint Pierre à Mouscron. Une participation de 25 EUR sera demandée pour les membres Altéo et de 35 EUR pour les non-membres Altéo. N'hésitez pas à venir nous rejoindre dans un groupe où chacun travaille à son rythme et est encadré par un suivi personnalisé, le tout dans une ambiance conviviale.

Renseignements et inscriptions : Altéo Mouscron-Comines - 056 39 15 21 - alteo.mouscron@mc.be

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie
Rue Saint-Brice 44, 7500 Tournai
Éditeur responsable : Virginie De Clercq
Fax : 069 21 25 65
E-mail : haiji@mc.be

Tél. 069 25 62 11

Transport des malades : 078 05 50 05

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

En route pour les 10.000 pas !

Il y a les "premières fois", "le premier geste", mais aussi le premier pas que l'on fait pour se maintenir en forme et réduire ainsi les risques d'un certain nombre de maladies. Pourquoi ne pas commencer par les petits gestes de la vie quotidienne ?

L'Organisation Mondiale de la Santé conseille d'augmenter l'activité physique au quotidien pour améliorer sa santé et se maintenir en forme. 30 minutes pour les adultes, 60 minutes pour les enfants et les jeunes. La marche étant un des sports accessible à tous, pourquoi ne pas se fixer un objectif de 10.000 pas à atteindre par jour?

Êtes-vous quelqu'un d'actif?

Que ce soit en sortant étendre le linge, en préférant les escaliers à l'ascenseur, en faisant une course ou encore en allant voir des voisins ou jouer au foot avec les enfants, la majorité des gens bougent tous les jours. Mais pendant combien de temps ? Combien de pas cela représente-t-il ? La marche continue ne nécessite pas d'être un sportif confirmé. En 10 petites minutes, en marchant à un rythme modéré (un pas par seconde), vous aurez accompli un total de 600 pas. Chacune des activités que l'on fait chaque jour peuvent ainsi se mesurer

en nombre de pas selon le temps et la distance que nous parcourons:

- Vous allez à pied au marché ou au magasin acheter des légumes ou des fruits frais?
- Vous sortez le chien à l'espace vert proche de chez vous?
- Vous vous rendez à pied à l'école ou au travail?
- Matin et soir, vous faites le trajet à pied entre la gare et votre maison ou vous descendez du bus un arrêt plus tôt?
- Vous allez acheter un pain à la boulangerie à 10 minutes de chez vous?
- Vous allez dire bonjour à un ami ou une amie et faites le tour du quartier?
- C'est le jour du sport: vous marchez 15 minutes jusqu'à la piscine, la salle de sport ou le club de foot?
- Vous faites du vélo ou de la natation pendant 10 minutes? Cela équivalait à environ 1000 pas.

Un petit appareil existe, le podomètre, qui, accroché à la ceinture, compte le nombre de pas que vous

effectuez chaque jour. Vous pouvez alors vous faire une idée précise de votre activité ou inactivité sur la journée. Ce petit gadget est en vente dans les magasins de sport.

Quelques petits conseils supplémentaires

Commencez votre entraînement progressivement en augmentant petit à petit votre activité au fil des jours jusqu'à atteindre votre objectif. Vous pouvez également faire des étirements avant et après l'effort. Dans ce cas, demandez au sportif ou à la sportive de la famille de vous montrer comment faire. Votre corps va s'habituer petit à petit à se mettre en mouvement. Une autre idée est de vous ménager, toutes les 3 semaines, une semaine de repos en atteignant la moitié de votre objectif. Vous arrivez à 10 000 pas par jour ? Bravo, vous avez atteint votre objectif !

Si vous le souhaitez, vous pouvez maintenant vous fixer d'autres défis, histoire d'aller encore plus loin.