

**BOÎTES AUX LETTRES**

Veillez noter ce petit changement dans notre réseau de boîtes aux lettres :  
- la boîte aux lettres de Lavacherie est maintenue à la Place de l'église  
- la boîte aux lettres de Amberlou est supprimée  
Merci pour votre compréhension.

**ÉNÉOSPORT ET ÉNÉO**

**Empoignez vos raquettes !**

Envie de jouer au badminton ? A Saint-Léger, depuis plusieurs années, un groupe de personnes de 50 ans et plus se réunit chaque semaine pour une séance de badminton.

Venez les rejoindre au centre sportif de Saint-Léger ! Vous y trouverez une équipe super sympa ! Chaque vendredi après-midi, les participants s'amusent, sans prise de tête, tout en faisant du sport, le but étant de bouger et de se retrouver entre amis. Quel que soit votre niveau, n'hésitez pas à tenter l'aventure : franchissez le pas vous aussi ! Bonne humeur garantie...

Infos : 063 239 149, 063 386 998 ou 063 239 473

**Théâtre-action et repas fermier**

Énéo, mouvement social des aînés, vous propose "Vieillesse ennemie", un spectacle d'Alvéole Théâtre, à l'initiative de Respect Seniors.

Un spectacle humoristique et informatif qui parle de la manière de bien ou mal traiter les personnes âgées. Il sera suivi par un repas fermier. Le lundi 3 juin à 9h à la Halle de Han.

PAF : 16 euros (café d'accueil, potage, plat et dessert)  
Infos et inscriptions (avant le 29 mai) : 063 455 299

**ASSOCIATION DU DIABÈTE**

**Ateliers de diététique**

L'Association du Diabète vous propose deux activités à Bastogne au mois de juin.  
- Le mardi 4 juin à 19h30 : venez découvrir le jeu "Diabatable" pour apprendre trucs et astuces pour mieux manger, avec Sophie Feller, diététicienne (Centre de Santé provincial - Maison du diabète, Avenue d'Houffalize, 1B)  
- Le mardi 11 juin à 19h30 : atelier "Cuisine et dégustation" avec Sophie Feller, diététicienne (Salle de l'École technique, Rue des Remparts, 57)

PAF : 3 euros pour les membres de l'Association du Diabète ou de l'ABD, 5 euros pour les non membres.  
Infos et inscriptions : 061 224 460 ou 0495 581 056 - www.diabete-luxembourg.be

**VIE FÉMININE**

**La Caravelle des Droits des Femmes**

De ville en village, de quartier en ruelle, la Caravelle des Droits des Femmes sillonne la Wallonie et Bruxelles depuis le 8 mars 2013 et jusqu'au 8 mars 2014 pour venir à votre rencontre. Elle vous informera sur vos droits, vous pourrez y rencontrer d'autres femmes, vous exprimer, créer, passer à l'action, prendre du temps pour vous... Elle sera de passage dans notre province du 17 mai au 9 juin.  
Infos : www.caravelledesdroits.be ou au 063 225 625

**Journée mondiale sans tabac**

**Stop au tabac... sans prise de poids**

Arrêter de fumer, ce n'est pas simple. Mais quand cette démarche s'accompagne, en plus, d'une prise de poids difficile à contrôler... il y a de quoi décourager les plus motivés ! La prise de poids n'est pourtant ni incontournable, ni insurmontable.

"Mon voisin a arrêté de fumer il y a un an mais il a pris 9 kg !" Il est vrai que stopper du jour au lendemain sa consommation de tabac peut entraîner un gain de poids non désiré. Ce dernier reste cependant modéré dans la plupart des cas (entre 3 et 5 kg). Des études démontrent que ce phénomène est spécifique à la première année d'abstinence, le gain pondéral ayant tendance à atteindre son maximum après 6 mois, et la majorité des personnes concernées retrouvant leur poids initial dans les 12 mois.

**Pourquoi cette prise de poids ?**

Une consommation d'un paquet de vingt cigarettes représente une dépense de 200 calories, soit 10 kcal perdus par cigarette. La nicotine agit directement sur le métabolisme : elle entraîne une légère augmentation des dépenses énergétiques. Elle augmente donc les dépenses en calories d'un fumeur de 13% à l'effort et de 7% au repos par rapport à une personne active, ayant le même sexe et le même âge et ne fumant pas. Et en plus, la

**Tabac : et si j'arrêtais ? Une brochure gratuite de la MC**

Cette brochure d'information a été récemment mise à jour. Elle aborde de nombreux aspects en lien avec l'arrêt du tabac : l'explication des types de dépendances occasionnées par le tabac, les motivations à arrêter de fumer, les bénéfices à arrêter, les aides possibles, comment éviter la prise de poids, sans oublier des tests et astuces pour vous aider à arrêter et à tenir bon.

**Vous souhaitez recevoir cette brochure ?**

Demandez-la à votre conseiller mutualiste ou envoyez un e-mail à [infor.sante.lux@mc.be](mailto:infor.sante.lux@mc.be) avec pour objet "brochure tabac", en indiquant vos nom et adresse. Vous pouvez adresser un courrier à Mutualité chrétienne, Service Infor Santé, rue de la Moselle 7-9, 6700 Arlon.



nicotine est anorexigène, cela a tendance à couper l'appétit. Il est d'ailleurs prouvé que de nombreux fumeurs ont une masse corporelle légèrement inférieure à la moyenne des non-fumeurs (différence d'environ 3 à 4 kg). Aussi, lorsque l'organisme n'est plus approvisionné en nicotine, le stockage de la graisse corporelle est facilité. Mais le sevrage tabagique est surtout responsable d'un effet physiologique bien plus répandu : les fringales. Les grignotages intempestifs sont d'ailleurs la cause principale du gain de poids lors de l'arrêt de la cigarette. Il est ainsi vrai que l'on craque en se jetant sur la nourriture pour couvrir le manque de nicotine car celle-ci provoque de fortes envies de fumer (dépendance). La gestuelle est aussi très importante pour le fumeur et il conviendra d'occuper ses doigts par des activités autres que la prise de nourriture.

D'autres aspects en lien avec l'arrêt du tabac sont également traités en page 7 de cette édition. Bonne lecture !



**Le service diététique de la MC**

Vous avez décidé d'arrêter de fumer ? Félicitations ! Si vous souhaitez être accompagné par un professionnel de l'alimentation, nos diététiciennes peuvent vous aider. Isabelle Lekeux et Priscilla Wilem sont toutes deux agréées par l'INAMI et vous reçoivent sur rendez-vous dans les locaux de la MC. Un tarif réduit est réservé aux membres MC : 20 euros pour la première consultation et 8 euros par séance de suivi (non membres : 45 euros puis 22 euros).

**Infos et rendez-vous :**

Arlon et Virton : Priscilla Wilem, tél. 063 211 882.  
Bastogne, Libramont, Marche et Vielsalm : Isabelle Lekeux, tél. 084 320 918.

**Bons conseils aux futurs non-fumeurs**

- Faites de l'exercice physique de manière régulière (au moins 2 heures par semaine).
- 5 jours avant d'arrêter de fumer, consacrez-vous quotidiennement à la réalisation d'un état des lieux de votre alimentation (une sorte de journal reprenant ce que vous mangez, les quantités, etc).
- Continuez à tenir ce journal lorsque vous cessez de fumer. Comparez-le avec votre régime de fumeur et repérez le(s) moment(s) où vous avez tendance à manger plus.
- Apprenez à triompher des moments difficiles en ayant à portée de main des fruits, crudités (carottes, tomates cerise, concombre, radis, etc) et des en-cas pauvres en graisse et en sucre (bonbons sans sucres, gomme à mâcher, yaourt 0%, nic-nac, eau aromatisée sans sucre...).
- Préférez les cuissons sans graisse et limitez la quantité de matière grasse d'assaisonnement.
- Évitez les excitants : café et thé en trop grande quantité, qui augmentent la nervosité et l'envie de fumer pour se calmer.
- Ne sautez pas de repas et fractionnez, si possible, votre alimentation en 3 repas par jour et 2 à 3 petites collations (dans la matinée, l'après-midi ou la soirée).
- Buvez 1,5 à 2,5 litres d'eau par jour, répartis en petites quantités à la fois, sous forme d'eau plate ou gazeuse, tisane, bouillon de légumes, éventuellement de boissons "light".
- Consommez des légumes en grande quantité afin de satisfaire votre appétit. Ces légumes peuvent être consommés crus, cuits ou en potage.
- Augmentez votre activité physique. Le sport est un excellent anti-stress, il permet d'évacuer les tensions, notamment la nervosité liée au sevrage tabagique.
- Limitez la consommation d'alcool qui a tendance à augmenter l'envie de fumer et qui apporte beaucoup de kilocalories.

**La solution : manger moins, bouger plus**

Ces effets néfastes inhérents à l'arrêt du tabagisme peuvent être contrés à l'aide d'une équation simple : diminuer les apports en nourriture et augmenter l'activité physique. Les ex-fumeurs sportifs présentent des gains de poids nettement moindres que les sédentaires. Il est d'ailleurs prouvé qu'une femme, ancienne fumeuse, pratiquant de l'exercice physique pendant au moins 2 heures par semaine peut espérer ne pas prendre plus d'1,5 kg. En ce qui concerne l'alimentation, nul besoin d'un régime drastique qui nous prive de tout ce qu'on aime. Arrêter de fumer est déjà difficile, alors s'il faut en plus se priver de manger des bonnes choses... Absolument pas ! On parle bien ici d'une alimentation plus équilibrée et d'un contrôle d'éventuels troubles du comportement alimentaire. Le tout saupoudré d'une bonne dose de motivation, de moments de détente et, si nécessaire, de l'aide de spécialistes (médecin, diététicien...) qui peuvent apporter une aide non négligeable dans ce cap difficile.

**Journée mondiale sans tabac**

Celle-ci a lieu chaque année le 31 mai. L'occasion de prendre de bonnes résolutions ?

// ISABELLE LEKEUX ET PRISCILLA WILEM DIÉTÉTICIENNES

Source : Dieta n°26

Promo juin

**QUALIAS**

**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

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

Promotion valable sur toutes les ceintures lombaires de fer au 30 juin 2013. Les prix s'entendent TVA incluse.

Echo

# Animateurs Jeunesse & Santé : formation 2013

Ils ont à nouveau répondu à l'appel... Ils, ce sont les 127 jeunes qui se sont retrouvés en avril sur le sable de Coxyde pour une session de formation explosive !

Chaque année, la première semaine du congé de Pâques, nous assistons au même phénomène : environ 150 jeunes envahissent le rail pour se rendre à Coxyde et à son légendaire home St-Antoine pour suivre la formation d'animateurs de Jeunesse & Santé, le mouvement de jeunesse de la MC. Cette année, ils étaient 63 jeunes en première année, les "A" ; 58 jeunes en deuxième année, les "A'" ; 6 animateurs brevetés qui se sont lancés dans leur première année de formation de responsable : les "R1" ; et tout ce beau monde était encadré par 30 formateurs bénévoles surmotivés !

### Une expérience inoubliable !

Au programme ? Une semaine de formation riche en aventures, apprentissages et découvertes. Durant toute la semaine, les jeunes ont joué tour à tour les rôles d'enfants et d'animateurs. Le but de tout cela : leur faire découvrir le monde de l'animation. Ils se sont donc essayés à animer leurs com-



Surtout, ne pas perdre l'équilibre !

pagnons d'aventure comme s'ils étaient des enfants. En fin de semaine, les méthodes ABCDEF

code SVP mention E ou encore la méthode ENCORE n'avaient plus de secret pour eux ! Chants, petits jeux, grands jeux, veillées, bricolages, évaluations... ont rythmé toute cette semaine, sans oublier les notions de secourisme, de gestion de groupe, de gestion de conflits, de psychologie des enfants...

### Une formation de qualité

C'est qu'à J&S, on prend ces formations très au sérieux ! Tous ces jeunes vont animer les enfants dans nos plaines de jeux et nos séjours cet été. Il s'agit qu'ils soient bien armés et formés pour mener à bien leur mission ! Et le bilan 2013 est très positif !

Impossible de lister toutes les découvertes qu'ils ont faites cette semaine ni d'identifier le souvenir le plus marquant. Était-ce l'enquête de longue haleine menée pour découvrir le coupable de l'incident à la Fête Foraine ? Ou bien le palpitant jeu de digne du mercredi ? Ou encore le retour des Zombies venant tester les capacités des humains ?...

Une chose est certaine, de nombreux souvenirs et de nouvelles amitiés ont été créés cette semaine et de super animateurs sont prêts à partir en séjour cet été !

// LAETITIA JEAN, J&S



Regarder, avec des yeux d'enfants



Concentration et... esprit de groupe !

### Encore rien de prévu pour vos enfants cet été ?

La majorité de nos séjours sont déjà complets mais il reste toutefois quelques places :

- à Coxyde du 11 au 21 juillet pour les jeunes nés entre 2000 et 2006.
- Pour les 3 à 12 ans, dans nos plaines de jeux de Hotton (du 1<sup>er</sup> au 12 juillet) et Bastogne (du 29 juillet au 9 août).

Plus d'infos ? Contactez-nous au 063 211 721. Ne tardez pas, les places partent très vite !

Une semaine haute en couleur, malgré un temps mitigé !



PRÈS DE CHEZ VOUS

### Athus : Migr'action

///

Ces citoyens qui aident les "étrangers". Mettre sur pied un groupe de citoyens qui s'informe, réfléchit et agit en matière d'immigration et d'interculturalité, voilà ce que le CIEP Lux se propose de faire dans la commune d'Athus. Le **lundi 27 mai**, venez rencontrer des personnes qui font ou ont fait partie de tels groupes citoyens. Rendez-vous à 19h30 dans les locaux de la MC (Grand'rue 61). Entrée gratuite. Infos : 063 218 733

### Arlon : Pause Santé

///

L'image des aînés dans la société. Un temps de réflexion pour souligner le rôle dynamique des personnes retraitées et âgées. Un temps pour agir pour que soient mieux prises en compte les dimensions économique, sociale et affective de l'allongement de la durée de vie. Par un volontaire UCP, mouvement social des aînés. Le **lundi 27 mai** de 12h15 à 13h15 à la MC (rue de la Moselle 7-9, salle Gaume - entrée salles de réunion). Participation gratuite. Infos et inscriptions : 063 211 022 ou infor.sante.lux@mc.be.

### Vielsalm et Paliseul : Conférence

///

"Les troubles de l'attention ou les enfants incompris ?". C'est le thème de la conférence proposée par le Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation (CPCP) de la Province du Luxembourg à Paliseul et à Vielsalm. Qu'est-ce que le trouble de l'attention ? Comment fonctionnent les personnes sujettes à ces troubles ? Quelles sont les difficultés rencontrées ? Quel suivi thérapeutique ? Par Ludivine Monsieur - Charlotte Laming, neuropsychologues et Véronique Huart - Françoise Dessy, logopèdes du Centre En-Vol de Bastogne. A 20h, le **mercredi 29 mai** à la salle Paul Verlaine de Paliseul (Grand-Place 10) et le **jeudi 30 mai** à la salle Les amis réunis à Rencheux, Vielsalm. Infos : 081 325 065 ou koener@cpcp.be

### Virton : Pause Santé

///

Le bisphénol. Où le trouve-t-on ? Pourquoi est-il utilisé dans certains produits ? Quel impact sur la santé et l'environnement ? Que disent les différents pays ? Infos et conseils. Par Claudine Marseaut, bénévole à Vie Féminine, formée en éco-consommation. Le **jeudi 30 mai** de 12h15 à 13h15 à la MC (Place Paul Roger 1, salle de réunion du 2<sup>ème</sup> étage). Participation gratuite. Possibilité de commander un sandwich à 3 euros. Infos et inscriptions : 063 211 022 ou infor.sante.lux@mc.be.

### Arlon : Le mythe du prince charmant

///

"Il était une fois... une fille... une femme...". "Un jour mon prince viendra...". Devons-nous forcément l'attendre ? De nombreuses femmes ont été bercées par ces contes mais quel impact ont-ils ? Nos enfants ont-ils encore ces lectures sous l'oreiller ? Y'a-t-il une influence pour leur futur ? Vie Féminine propose des ateliers d'expression pour les femmes sous forme d'échange autour de cette question avec des appuis littéraires. Un éveillé aux livres et aux jeux sera assuré par une bibliothécaire/ludothécaire pour les enfants. Le **mercredi 5 juin** de 9h à 10h30 à la bibliothèque d'Arlon (Parc des expositions 5). Infos et inscriptions : 063 225 625 ou antenne-virton@viefeminine.be

### Excursion avec Loisirs et Vacances

///

Le CIEP vous propose une journée d'excursion en car pour découvrir :  
 - les Laboratoires Ortis d'Elsenborn : un terrain de 2 hectares rassemblant environ 100 plantes médicinales regroupées par thème ou par indication d'usage. Le reste du terrain a été laissé à l'état sauvage, afin de permettre aux visiteurs de découvrir la flore typique et extraordinaire de la région des Hautes Fagnes ;  
 - le Centre Nature Botrange (visite libre) : pour découvrir le tout nouveau musée interactif des Hautes Fagnes et son exposition originale, informative et ludique "Fania".  
 Le **jeudi 6 juin**. Départ à 7h30 d'Arlon, retour vers 19h. PAF : 33 euros  
 Infos et inscriptions (indispensable avant le 23 mai) : 063 218 738

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