

Horaire d'été

Horaire de nos agences en juillet et août

Afin d'assurer la continuité de nos services durant l'été, nos secrétariats resteront ouverts du lundi 1^{er} juillet au vendredi 30 août mais certains horaires seront temporairement modifiés. L'ensemble de nos secrétariats seront fermés à 16h au lieu de 17h. Veuillez donc vous assurer que votre secrétariat est ouvert avant de vous déplacer. Tous nos bureaux seront fermés le jeudi 15 août. Le numéro 0800 10 9 8 7 restera tout l'été à votre disposition pour répondre à toutes vos questions, pour commander des documents, etc. Enfin, n'hésitez pas à surfer sur notre site www.mc.be.



© Laurent Corvillat - BELPRESS

ANTOING

Ouverture du secrétariat
Mardi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Mardi de 11h à 12h30.

ATH

Ouverture du secrétariat
Lundi de 9h à 12h30.
Mardi 9h à 12h30.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Ouverture du service social et pension
Jeudi de 9h à 12h30.
Fermeture le jeudi 15 août.

BOUSSU

Ouverture du secrétariat
Mardi de 9h à 12h30.
Vendredi de 9h à 12h30
Ouverture du service social et pension
Mardi de 10h30 à 12h30.

COMINES

Ouverture du secrétariat
Lundi de 9h à 12h30.
Mardi de 9h à 12h30.
Mercredi de 14h à 16h.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Fermeture le jeudi 15 août.
Ouverture du service social et pension
Lundi de 9h à 12h30.
Mercredi de 15h à 16h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Fermeture le mercredi 14 août.

DOTTIGNIES

Ouverture du secrétariat
Mercredi de 9h à 12h30.
Vendredi de 9h à 12h30.
Fermeture le mercredi 14 et le vendredi 16 août.
Ouverture du service social et pension
Vendredi de 9h à 11h.
Fermeture le vendredi 16 août.

DOUR

Ouverture du secrétariat
Mardi de 9h à 12h30.
Jeudi de 9h à 12h30.
Fermeture le jeudi 15 août.
Ouverture du service social et pension
Jeudi de 10h30 à 12h30.
Fermeture le jeudi 18 juillet et le jeudi 15 août.

ELLEZELLES

Ouverture du secrétariat
Jeudi de 14h à 16h.
Fermeture le jeudi 15 août.
Ouverture du service social et pension
Vendredi de 11h30 à 12h30.

ENGHIEU

Ouverture du secrétariat
Lundi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30.
Jeudi de 9h à 12h30.
Fermeture le jeudi 15 août.
Ouverture du service social et pension
Jeudi de 9h à 12h30.
Fermeture le jeudi 15 août.

ESTAIMPUIS

Ouverture du secrétariat
Mardi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Mardi de 9h à 12h30.

FRAMERIES

Ouverture du secrétariat
Mardi de 9h à 12h30.
Jeudi de 14h à 16h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Fermeture le jeudi 15 août.
Ouverture du service social et pension
Jeudi de 14h à 16h.
Fermeture le jeudi 15 août.

FRASNES

Ouverture du secrétariat
Vendredi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Vendredi de 9h à 10h30.

HAVRE

Ouverture du secrétariat
Mardi de 9h à 12h30.
Jeudi de 14h à 16h.
Fermeture le jeudi 15 août.
Ouverture du service social et pension
Mardi de 11h30 à 12h30.

HERSEAUX

Ouverture du secrétariat
Mercredi de 14h à 16h.
Ouverture du service social et pension
Mercredi de 14h à 16h.

JURBISE

Ouverture du secrétariat
Lundi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Lundi de 11h à 12h30.

KAIN

Ouverture du secrétariat
Mercredi de 9h à 12h30.
Fermeture le 31 juillet, le 7 et le 14 août.

LE BIZET

Ouverture du secrétariat
Lundi de 14h à 16h.
Ouverture du service social et pension
Lundi de 14h à 15h30.

LESSINES

Ouverture du secrétariat
Lundi de 14h à 16h.
Mardi de 9h à 12h30.
Vendredi 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Mardi de 9h à 12h30.

LEUZE

Ouverture du secrétariat
Lundi de 9h à 12h30.
Vendredi de 9h à 12h30.
Fermeture les 9 et 16 août.
Ouverture du service social et pension
Lundi de 9h à 12h30.

LEUZE - SAINT-VINCENT DE PAUL

Ouverture du service social et pension
Lundi de 14h30 à 16h30
Fermeture le 19 août.

LUINGNE

Ouverture du secrétariat
Jeudi de 14h à 16h.
Fermeture du 1^{er} au 15 août.

MONS - CENTRE DE SERVICE

Ouverture du secrétariat
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Mardi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Fermeture le jeudi 15 août.
Ouverture du service social et pension
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Mardi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Fermeture le jeudi 15 août.

MOUSCRON - CENTRE DE SERVICE (RUE SAINT-JOSEPH)

Ouverture du secrétariat
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Mardi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Fermeture le jeudi 15 août.
Ouverture du service social et pension
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Mardi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Fermeture le jeudi 15 août.

MOUSCRON - L'ESTRELLA

Ouverture du service social et pension
Jeudi de 14h à 16h
Fermeture le 15 août.

PECQ

Ouverture du secrétariat
Lundi de 9h à 12h30.
Jeudi de 9h à 12h30.
Fermeture du 29 juillet au 15 août.

PERUWELZ

Ouverture du secrétariat
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Fermeture le jeudi 15 août.
Ouverture du service social et pension
Lundi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension (rue de sondeville, 37)
Lundi de 14h à 15h30.
Fermeture les 1^{er} et 8 juillet et les 12 et 19 août.

QUAREGNON

Ouverture du secrétariat
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Ouverture du service social et pension
Lundi de 10h30 à 12h30.

QUIEVRAIN

Ouverture du secrétariat
Lundi de 14h à 16h.
Ouverture du service social et pension
Lundi de 14h à 15h.

SAINT GHISLAIN

Ouverture du secrétariat
Mercredi de 9h à 12h30.
Vendredi de 9h à 12h30.

TOURNAI - CENTRE DE SERVICE (RUE ST-BRICE, 44)

Ouverture du secrétariat
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Mardi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Fermeture le jeudi 15 août.
Ouverture du service social et pension
Lundi de 14h à 16h.
Mercredi de 14h à 16h.

TOURNAI - SOLIDARITE (RUE DE PARIS)

Ouverture du secrétariat
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Mardi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Fermeture le jeudi 15 août.
Ouverture du service social et pension
Lundi de 9h à 12h30.
Mardi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Fermeture le jeudi 15 août.

WASMES (COLFONTAINE)

Ouverture du secrétariat
Vendredi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pensions
Mercredi de 14h à 16h.
Fermeture le mercredi 31 juillet.

WILLEMEAU

Ouverture du secrétariat
Mercredi de 14h à 16h.
Fermeture le 31 juillet, le 7 et le 14 août.

Les magasins Qualias - Horaires d'été

En juillet-août, les magasins Qualias seront fermés tous les lundis ainsi que le jeudi 15 août



QUALIAS

Bandagisterie • Orthopédie • Optique • Audition

Les magasins de Ath, Comines, Mons, Mouscron et Tournai, seront ouverts :
Le mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Le mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Le jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Le samedi de 9h à 12h30.

Les magasins Qualias se trouvent à :

- Ath - Rue Haute 25 - 068 55 33 55
- Comines - Rue de Werwicq 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 44 - 069 84 44 84

Infos importantes

- L'acousticienne sera en congé du 12 au 23 juillet et du 13 au 17 août.
- Le bandagiste de Mons vous recevra le mercredi matin, de 9h à 12h (au lieu du lundi matin).

Alimentation

Craquez pour les fruits rouges

Fraises, framboises, groseilles, cerises, cassis... Durant la belle saison, les fruits rouges réapparaissent dans notre alimentation pour le plus grand plaisir des petits et des grands. Mais le plaisir gustatif n'est pas le seul atout des fruits rouges: ils possèdent aussi de véritables vertus nutritionnelles!

De nombreux atouts pour votre santé !

Riches en antioxydants (vitamines A, C et E, oligoéléments, micronutriments...), les fruits rouges sont bénéfiques pour notre corps. Côté vitamine C, c'est le cassis qui est en première position. Celui-ci est d'ailleurs plus riche en vitamine C que le kiwi ou même l'orange. Il est suivi par la fraise, la groseille et la mûre.

Les fruits rouges renferment de nombreux sels minéraux (sodium, fer, magnésium, silice, calcium et potassium) qui ont un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de notre organisme. Ils se distinguent également par leur teneur en fibres et contribuent donc efficacement au transit intestinal.

Les fruits rouges constituent également une excellente source de polyphénols, des micro-constituants qui interviennent dans la prévention des pathologies comme l'artériosclérose, les maladies cardiaques et accidents vasculaires cérébraux, ainsi que les cancers.

Et leur jolie couleur rouge alors? Elle est due à la présence de pigments naturels antioxydants, les anthocyanes, qui ont comme propriété de



© Claude Corfier

favoriser la fluidité du sang et sa circulation.

Très peu caloriques pour la plupart (excepté la cerise), les fruits rouges sont majoritairement composés d'eau et moins sucrés que les autres fruits. En effet, ils comptent en moyenne 50 calories pour 100 grammes.

Très peu caloriques pour la plupart (excepté la cerise), les fruits rouges sont majoritairement composés d'eau et moins sucrés que les autres fruits.

En pratique...

Les fruits rouges s'altèrent assez rapidement. Après l'achat ou la cueillette, ne tardez pas trop à les manger car, après 48 heures, ils perdent en saveur et en bienfaits. En gé-

néral, ils ne se conservent pas plus de trois jours dans le réfrigérateur.

Avant de déguster les fruits rouges, passez-les rapidement à l'eau froide, sans toutefois les laisser tremper dans l'eau. Notez également qu'il est préférable de consommer les fruits rouges crus car la cuisson détruit les polyphénols comme la vitamine C.

Il y a mille façons de déguster les fruits rouges: jus, milkshakes, smoothies, confitures, tartes, crumbles, salades de fruits... Sans oublier les glaces, les sorbets et les délicieux coulis. Soyez inventifs et variez vos recettes!

A vos barbecues!

Les premiers rayons de soleil invitent à ressortir les barbecues. Et quoi de plus agréable que de se retrouver en famille ou entre amis autour des bonnes odeurs de grillades? Pour apprécier ce savoureux moment de convivialité, il est toutefois utile de prendre quelques précautions.

La cuisson au barbecue, bonne ou mauvaise pour la santé ?

Griller les aliments au barbecue est un mode de cuisson plutôt sain car les viandes ne cuisent pas dans leur graisse. Pourtant, la nocivité de ce type de cuisson est aussi régulièrement mise en avant.

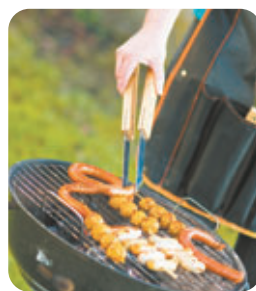
Lorsqu'une viande est grillée au barbecue, la graisse contenue dans celle-ci tombe sur les braises, provoquant ainsi le dégagement d'une fumée porteuse de composés potentiellement cancérigènes. De plus, le fait de cuire la viande à si haute température favorise également la formation de substances connues pour leurs effets cancérigènes. Le temps de cuisson joue également un rôle: plus il est long, plus la cuisson est défavorable à notre santé.

Faut-il alors faire une croix sur ce repas convivial?

Pas du tout, il s'agit simplement de respecter quelques règles simples. Conseils pratiques pour un barbecue "santé" en toute sécurité

- Pour éviter tout risque d'intoxication alimentaire, ne sortez vos produits du frigo qu'au moment de les cuire.

- Installez la grille du barbecue à minimum 10 cm des braises (veillez à éloigner le plus possible la grille des braises) et évitez que les aliments ne soient au contact direct des flammes.
- Débutez la cuisson quand il n'y a plus de flammes.
- Pendant la cuisson, retournez régulièrement les aliments pour éviter qu'ils ne "surchauffent".
- Pour une cuisson saine au barbecue, choisissez des produits pas trop gras afin qu'ils déposent moins de graisse sur les braises.
- Marinez vos viandes (en évitant que la marinade ne coule sur les braises) avec de l'huile d'olive, de la sauce soja, du lait de coco ou encore de l'huile de sésame et ajoutez-y des épices ou des herbes. Cela permet de réduire la quantité de substances cancérigènes.
- Pensez à la cuisson en papillote. Celle-ci empêche que les graisses ne tombent sur les braises.
- Qui dit barbecue signifie souvent consommation de viande en quantité importante. N'hésitez donc pas à mettre les légumes à l'honneur (directement sur la grille ou en papillote) et à accom-



© Pierre Bourasse

pagner vos viandes et poissons de salades composées.

Soyez également attentifs aux risques de brûlures liés à la cuisson au barbecue. Pour cela, installez le barbecue sur un terrain stable et suffisamment éloigné des espaces de jeux des enfants, évitez d'utiliser un liquide inflammable pour allumer ou raviver les braises...

La cuisson au barbecue doit être intégrée dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et doit rester occasionnelle. Au quotidien, essayez de varier au maximum les différents modes de cuisson.

ÇA SE PASSE

Les Midis Santé

///

De façon régulière, l'Observatoire de la Santé du Hainaut, situé à Havré, organise des conférences-débats, sur le temps de midi, de 12h à 14h. Voici les thématiques annoncées pour les prochaines mois :

- **Mardi 10 septembre** : "Mon corps mis à nu" avec la participation de Stéphane Lambert.
- **Mardi 17 septembre** : "Vivre au présent pour vivre mieux : la méditation pleine conscience" avec Jacques Splaingaire, psychothérapeute.
- **Mardi 15 octobre** : "Alimentation et santé" avec Carole Equeter, Dr en sciences et passionnée de cuisine.
- **Mardi 22 octobre** : "Outplacement" avec Arnaud de la Croix, auteur.
- **Mardi 5 novembre** : "La prise de risque : réalité ou sentiment ?" avec Marc Camiolo, psychologue, intervenant en formation des conducteurs et des enseignants de la conduite et de la sécurité routière.
- **Jeu 14 novembre** : "Une vie pour rien" avec Marc Pirlot, auteur.
- **Mardi 3 décembre** : "Changer la vie dans ma commune, c'est possible !" avec Amnesty International Belgique.

Pour en savoir plus sur l'ensemble des activités de l'Observatoire de la Santé du Hainaut, n'hésitez pas à surfer sur leur site : <http://observatoiresante.hainaut.be>

Renseignements : Observatoire de la Santé du Hainaut, Domaine provincial du Bois d'Havré, rue Saint-Antoine 1 à 7021 Havré - 065 87 96 04 - observatoire.sante@hainaut.be

ENFANTS

Plaines de jeux de Jeunesse & Santé

///

Du lundi 1^{er} juillet au mercredi 14 août, Jeunesse & Santé animera des plaines de jeux sur l'ensemble du territoire du Hainaut occidental et de Mons Borinage. Ces plaines de jeux s'adressent aux enfants valides et moins valides, âgés de 3 à 14 ans. Elles se dérouleront à Ath, Comines, Dour, Ere, Ghlin, Jemappes, Luinge, Mons, Mouscron, Sillery et Tournai. Alors si vous êtes encore à la recherche d'activités pour vos enfants cet été, n'hésitez pas à prendre contact avec Jeunesse & Santé pour plus de précisions.

Jeunesse & Santé Mons - 065 40 26 54 - js.mons@mc.be
Jeunesse & Santé Mouscron - 056 39 15 22 - js.mouscron@mc.be
Jeunesse & Santé Tournai - 069 25 62 67 - js.tournai@mc.be



Promo juillet



-15%*

Votre confort sur mesure!

Découvrez notre gamme de fauteuils releveurs sur mesure.



- > De 1 à 4 moteurs avec position relax ou releveur
- > Adapter à votre morphologie
- > Tissu ou vinyle
- > Nombreux coloris
- > Nombreux accessoires en option

Liste des magasins

Ath	Rue Haute, 25	068/55 33 55
Comines	Rue de Werwicq, 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

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie

Rue Saint-Brice 44, 7500 Tournai
 Éditeur responsable : Virginie De Clercq
 Fax : 069 21 25 65
 E-mail : haipt@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