

IN MEMORIAM

Gérard de Hollain nous a quittés

/// Gérard a été un militant très actif du mouvement Altéo pendant de nombreuses années. Il fut président de la régionale de Tournai, administrateur d'Altéo et membre actif de plusieurs commissions nationales. Malgré ses problèmes de mobilité, Gérard se faisait un devoir de représenter notre régionale au niveau national. Il s'est beaucoup battu pour la mobilité des personnes handicapées et pour l'accessibilité des lieux publics et privés. Altéo perd un de ses grands militants. Nous pensons à sa famille et à ses proches au moment de sa disparition.



Merci Gérard pour tout ce que tu as apporté au mouvement.

BÉNÉVOLAT

Le CIEP recherche des formateurs bénévoles

/// Vous aimez partager vos connaissances? Vous aimez les contacts humains? Vous avez un peu de temps libre en journée ou en soirée? Actuellement, le Centre d'Information et d'Education Populaire du Hainaut Occidental (CIEP-HO) recherche des formateurs(trices) bénévoles désireux de s'engager dans des projets d'éducation permanente à travers une formation d'insertion socioprofessionnelle pour des adultes infra-scolarisés ou des étrangers.

Le CIEP-HO est un organisme d'éducation permanente reconnu par la Communauté française de Belgique. Sa mission est de donner aux individus les outils nécessaires à leur engagement comme citoyen acteur de l'action collective, responsable et critique afin de participer au développement d'une société démocratique et solidaire.

Pour Ath - Mouscron - Tournai, le CIEP recherche principalement pour l'année 2013-2014 :

- des formateurs en français (niveau CEB - FLE)
- des formateurs en mathématiques (niveau CEB)
- des formateurs en néerlandais
- des formateurs pour des ateliers complémentaires (informatique, citoyenneté, expression...)

Plus d'informations?

Vous pouvez contacter le CIEP Formation - Avenue des Etats-Unis, 10 bte 9 à 7500 Tournai ou via [fiona.efesotti@ciep-ho.be](mailto:fiona.efesotti@ciep-ho.be) ou au 0471/32.54.89 (Mouscron), au 0478/91.38.35 (Tournai), au 0478/11.77.20 (Ath).

NOS MAGASINS QUALIAS

Des casques antibruit pour les bambins

/// Depuis l'année dernière, dans certains festivals de l'été, la MC met à disposition gratuitement des casques antibruit pour les enfants afin de leur éviter les nuisances dues aux décibels parfois trop élevés. La MC était notamment présente au festival LaSemo, aux Francofolies de Spa, à Esperanzah...

Si vous participez régulièrement à des concerts et festivals avec vos enfants, il est plus que préférable de protéger leurs oreilles si fragiles avec un casque antibruit de qualité. En tant que membre MC, vous pouvez acheter les casques 3M Peltor Kid dans les magasins Qualias au prix préférentiel de 23,40 EUR (10 % de réduction).

Découvrez tous nos conseils sur la prévention de l'ouïe sur [www.mc.be/eclatetoi](http://www.mc.be/eclatetoi)



Mutualité chrétienne Hainaut Picardie  
Rue Saint-Brice 44, 7500 Tournai  
Éditeur responsable : Virginie De Clercq  
Fax : 069 21 25 65  
E-mail : [haiipi@mc.be](mailto:haiipi@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](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7

Gros plan

Gare au coup de soleil !

Avec le retour du soleil, nos peaux qui n'étaient plus exposées aux chauds rayons depuis de très longs mois doivent être protégées des coups de soleil. Un coup de soleil apparaît en cas d'exposition excessive aux rayonnements ultraviolets (UV) du soleil. Ces rayonnements de deux types, UVA et UVB, endommagent essentiellement l'épiderme et impliquent des modifications irréversibles du matériel génétique des cellules vivantes. Les dommages s'expriment sur le long terme à travers un vieillissement plus rapide de la peau et/ou l'apparition de problèmes cutanés bénins et malins.

Le coup de soleil est un facteur de risque important dans l'apparition d'un mélanome. Ainsi, les adultes ayant été à plusieurs reprises victimes de coups de soleil étant enfants ou pendant leur jeunesse courent un risque plus important de contracter un cancer de la peau.

Symptômes

Le coup de soleil apparaît lorsque la peau est exposée à un rayonnement UV plus important que ce qu'elle ne peut supporter. Le "capital soleil" de l'homme ayant ses limites, votre peau ne peut ainsi être exposée en toute sécurité au soleil que pendant un nombre d'heures limité. Lorsque votre "capital soleil" est épuisé, les premiers signes de vieillissement apparaissent : la peau s'amincit, se ride. Des taches font leur apparition. À ce stade, le risque de cancer de la peau est réel. Une légère brûlure se traduit sous la forme d'une peau rouge et douloureuse.

En cas de brûlure plus importante:

- vous avez de la fièvre, des tremblements et des sueurs froides;
- vous avez la nausée et vomissez;
- vous pouvez souffrir de palpitations et de maux de tête.

Quand consulter un médecin ?

Prenez immédiatement contact avec votre médecin traitant si :

- Une surface importante de votre peau est gonflée suite à un coup de soleil;
- Vous constatez l'apparition de nombreuses ampoules;
- Le coup de soleil s'accompagne des symptômes précédemment cités: sueurs froides et tremblements, fièvre, nausées, vomissements, céphalées, palpitations.

Comment prévenir un coup de soleil ?

L'application d'une protection solaire à indice de protection élevé et adapté à l'exposition dès le plus jeune âge constitue un excellent moyen de prévention de problèmes à un stade ultérieur. S'exposer au soleil sans protection est la pire des choses, assurément pour les enfants. La consommation de ce "capital soleil" pendant l'enfance déterminera la santé à l'âge adulte.

Éviter les coups de soleil et s'exposer avec modération sont donc les maîtres mots.

Une cure de solarium ne protège pas des coups de soleil. Si le rayonnement ultraviolet du banc solaire permet d'avoir un teint hâlé, la couche externe de la peau (l'épiderme) n'en devient pas plus épaisse pour autant.



Bon à savoir

Le soleil est également dangereux pour les yeux. En effet, la conjonctive peut aussi être brûlée, ce qui peut conduire à une inflammation. Le soleil peut également provoquer une cataracte. Dans ce cas, le cristallin sera atteint, ce qui aura pour effet de troubler votre vision. De bonnes lunettes de soleil sont donc indispensables afin d'éviter tout dommage aux yeux.

Le soleil a également ses aspects positifs. Il permet notamment à la peau de produire de la vitamine D. Elle est essentielle au renforcement et à la croissance des os. Pour pouvoir produire suffisamment de vitamine D, il n'est toutefois pas nécessaire de se faire brüner des heures durant! Une promenade quotidienne de quelques minutes à l'air libre suffit amplement.

Le banc solaire est au moins aussi nocif que le soleil. Sans que nous recommandions sa pratique, une vingtaine de séances par an est le maximum acceptable. Veillez également à espacer chaque séance d'au moins 24 heures et évitez de vous exposer au soleil immédiatement après une séance de solarium. Demandez toujours l'avis d'un médecin, voire d'un dermatologue pour déterminer si votre type de peau n'est pas hypersensible et si le banc ne vous est pas déconseillé.

Le coup de soleil apparaît lorsque la peau est exposée à un rayonnement UV plus important que ce qu'elle ne peut supporter.

Quels facteurs augmentent les risques de coup de soleil et de cancer de la peau ?

Le risque de coup de soleil est différent en fonction de l'endroit où l'on se trouve sur terre. Ainsi, plus un pays sera proche de l'équateur, plus

le rayonnement du soleil sera puissant. De même, plus vous monterez en altitude, plus le risque de coup de soleil sera élevé.

A un même endroit, la distance qui vous sépare du soleil n'est pas toujours égale. Le midi, les rayons de soleil s'abattent directement sur le sol à la verticale, alors que le matin et le soir, leur trajectoire est oblique, si bien qu'ils parcourent un plus long trajet.

Notez que vous pouvez être victime d'un coup de soleil même par temps couvert. En effet, les nuages ne retiennent que partiellement les rayonnements UV nocifs.

Le sable, l'eau, la neige et les murs blancs reflètent davantage de lumière que l'herbe ou l'asphalte. À proximité d'un plan d'eau, il est donc conseillé de se mettre à l'ombre.

Les personnes dont la peau est pâle courent également un risque plus élevé de coup de soleil que les personnes à la peau foncée.

Cancer de la peau

Le cancer de la peau survient plus souvent chez les personnes s'exposant au soleil occasionnellement, mais de façon très intensive. Les dommages cutanés provoqués par de telles surdoses sont irréversibles et peuvent conduire à l'apparition d'un mélanome quelques années plus tard.

De même, toute personne s'exposant fréquemment et de façon prolongée au soleil court un risque plus élevé d'être victime d'un mélanome. Les surdoses chroniques de rayonnement UV conduisent en effet à une résistance amoindrie, ce qui peut favoriser l'apparition de taches cutanées ou de tumeurs.

# Fête des Partenariats

**Dimanche 25 août  
TOURNAI**



**Plaine entre  
l'école St-André et  
l'école du Château  
entre l'avenue Delmée  
et l'avenue Leray**

**MARCHE ADEPS  
VILLAGE DES ASSOCIATIONS/ARTISANS  
ANIMATIONS - AMBIANCE MUSICALE  
REPAS - BAR**

**Entrée gratuite !**

**Infos : [cooperation.mchp@mc.be](mailto:cooperation.mchp@mc.be) • 069 25 63 55 • [www.mc.be](http://www.mc.be)**

Editeur responsable :  
Virginie De Clercq - 44, rue Saint Brice - 7100 Tournai

