

ALTÉO

Service Solidarités locales : Fermeture de la permanence téléphonique pendant les mois d'été.

L'équipe d'Altéo Province de Namur vous informe que le service de transports "Solidarités locales" sera fermé du 12 au 16 août inclus. Il ne sera donc pas possible d'introduire de demande d'accompagnement pendant cette période. Pour tout transport devant avoir lieu pendant celle-ci, les demandes doivent donc être introduites pour le 7 août au plus tard (en tenant compte du fait que toute demande doit être introduite au minimum 3 jours à l'avance). La permanence téléphonique pour l'ensemble de la Province de Namur est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h au numéro unique 081/24.48.78.

INTERGÉNÉRATIONNEL

Enéo Walcourt propose aux grands-parents et petits-enfants une journée de fête et de rêves !

Rejoignez-nous fin septembre au festival mondial des théâtres de marionnettes de Charleville-Mézière. Venez retrouver l'enfance, son goût de douceurs sucrées, sa rêverie spontanée, son imagination à foison, ses yeux écarquillés d'admiration... Au programme : prise en charge dans les régions, arrivée à Charleville, distribution d'une collation, journée libre parmi les activités programmées (spectacles de rue et off sale). **Quand** : le vendredi 27 septembre (fête de la Communauté française). **Où** : à Charleville-Mézière (France), au départ de Mariembourg, Walcourt et Philippeville. **Prix** : 17 EUR (12 EUR pour les -12 ans). Ce prix comprend le déplacement en autocar, la collation d'accueil, l'accès au festival, l'accompagnement, les assurances. **Renseignements et inscription** : Monique Belleflamme au 071/66.06.75.



PRÉVENTION

Comment profiter du soleil sans danger ?

Si les rayons du soleil permettent à notre peau de fabriquer de la vitamine D et induisent la sécrétion d'hormones qui régularisent nos défenses immunitaires et notre humeur, ils comportent néanmoins quelques risques.



» Les dangers du soleil
Les rayonnements ultraviolets sont dangereux. En effet, ils :
• accélèrent le vieillissement de la peau ;
• sont nocifs pour les yeux ;
• favorisent l'apparition de la cataracte et sont responsables du cancer de la peau.
En Belgique, on dénombre 1000 nouveaux cas de mélanomes par an.

» Soyez prévoyants !
• En été, entre 12 et 16 heures, la crème solaire est insuffisante contre les rayons. Évitez donc de vous exposer.
• Préférez l'ombre d'un arbre ou d'un parasol au plein soleil, mais restez toujours prudent. 50% des rayons restent présents malgré tout car les rayons traversent ces surfaces ou sont réfléchis.
• Au soleil, les lunettes de soleil avec le sigle CE (qui certifie qu'elles respectent la norme européenne), un T-shirt et un chapeau à larges bords sont indispensables surtout si vous avez la peau claire.
• Préservez-vous aussi de la chaleur, elle peut vous causer des maux de tête ou une déshydratation.
• Si vous prenez des médicaments, demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin pour savoir si vous risquez une allergie en cas d'exposition au soleil.
• Évitez les parfums, eaux de toilette et after-shave avant un bain de soleil.

» Le bulletin météo vous met en garde
L'intensité des rayonnements varie notamment en fonction de la luminosité, du lieu, de l'altitude, de la période de l'année, du moment de la journée et de la météo. L'index UV présenté dans les bulletins météo exprime l'intensité du rayonnement solaire et reflète les risques potentiels de problèmes cutanés ou oculaires.
• De 0 à 2, le rayonnement est faible, il n'est pas nécessaire de se protéger.
• Entre 3 et 7, l'index est modéré à élevé, il est conseillé de rechercher l'ombre au milieu de la journée et de se protéger avec un T-shirt, des lunettes, un chapeau et de la crème solaire.
• De 8 à 11+, l'ombre est requise toute la journée et les protections indispensables !

Sur base d'un article de Françoise Delens, Infor Santé Liège

Santé

Se déplacer en harmonie avec l'environnement, c'est bon pour la santé !

Que ce soit en marchant, en pédalant à travers champs ou en utilisant des moyens de locomotion alternatifs tels que le roller et la trottinette, vous prenez évidemment soin de votre santé mais vous protégez aussi l'environnement !

La marche, mode de transport universel par excellence

La marche est praticable par tous, peu importe l'âge et la condition physique (à condition de marcher à son rythme, bien sûr !). Si certains de ses bienfaits se font sentir immédiatement (meilleur sommeil, digestion facilitée, détente instantanée...), d'autres sont bénéfiques à long terme : amélioration de la circulation sanguine, prévention de certaines maladies comme les maladies cardiovasculaires, tonification des muscles, renforcement des os, réduction de la tension artérielle... Mode de déplacement très avantageux pour les trajets courts, la marche est gratuite, nous fait gagner du temps et ne pollue pas.

Et pour que marche rime avec plaisir, combinez-la à d'autres activités comme, par exemple, faire les boutiques, visiter une ville ou découvrir la nature qui vous entoure.

Le vélo est imbattable dans les bouchons !

Le principal atout santé de la pratique du vélo est de faire travailler à la fois le cœur mais aussi les muscles, améliorant ainsi le système cardiovasculaire et musculaire. En roulant à une allure modérée, l'ensemble des muscles du corps sont mobilisés, particulièrement ceux

Économique, vous n'avez qu'à payer le coût d'achat de votre vélo, et éventuellement quelques frais d'entretien.



© Philippe Toppin/ELUPRES

des cuisses et des mollets mais aussi les abdominaux et les bras. Le vélo est aussi un remède efficace contre le stress et les tensions du quotidien. Économique, vous n'avez qu'à payer le coût d'achat de votre vélo, et éventuellement quelques frais d'entretien. De plus, à l'usage, il ne prend pas beaucoup de place. En ville, il est considéré comme plus rapide que les voitures et les transports en commun : "Le vélo est en général gagnant sur la voiture pour des distances de 5 à 6 km et de 10 km sur les transports en commun (du fait notamment des temps d'attente et

des correspondances)" selon l'ASBL Provélo (www.provelo.be).

Le roller et la trottinette, plus qu'une simple mode

Le roller et la trottinette constituent un excellent moyen de maintenir votre condition physique. Ils ont des atouts santé identiques à la marche et au vélo.

Ils permettent également un gain de temps pour effectuer des trajets de courte distance. La vitesse moyenne réalisée par un individu circulant à roller est de 12km/h, tandis qu'elle est de 10km/h pour la trottinette.

Retrouvez encore plus de conseils santé sur notre site : www.mc.be.

Enéo Vacances

Voyages voyages...

Les charmes de l'Oise et de Paris avec les petits-enfants !

Le premier jour, nous découvrirons Compiègne, son château de Napoléon III et le carrefour où fut signé l'Armistice mettant fin à la guerre 14-18 ainsi que Pierrefonds et son château monumental.

Le deuxième jour, Paris vous charmera avec la Sainte Chapelle et le Centre Baubourg, appelé Centre Georges Pompidou et son Musée National d'Art Moderne.

Le périple se terminera à Chantilly, domaine enchanteur semblant émerger de son lac et entouré d'un vaste parc composé des parterres à la française, d'un grand canal et d'un parc boisé à l'anglaise.

Quand : du 25 au 27 août.
Où : l'Oise et Paris, au départ de la

province de Namur et du restaurant à Saint-Ghislain.

Prix : 399 EUR (250 EUR pour les jeunes nés après 1998) - 75 EUR pour les membres MC. Ne sont pas compris dans le prix le repas de midi du premier et du dernier jour.

Nieuport

A l'hôtel Sandeshoved situé sur la digue !

Quand : du 17 au 24 août.
Où : à Nieuport (Hotel Sandeshoved) au départ de la province de Namur, de Wavre et du restaurant de Grand-Bigard.

Prix : 582 EUR (-30 EUR pour les membres MC / -30 EUR pour BIM-OMNIO / -12,5 EUR si déplacement par vos propres moyens). Compris dans le prix : les déplacements en

autocar, la pension complète en studio, les boissons aux repas prévus, les assurances RC et accidents corporels, les animations, l'accompagnement Vacances +50. Non compris dans le prix : les éventuelles excursions proposées sur place.

Renseignements et inscription pour ces deux voyages : Secrétariat Enéo Vacances province de Namur : rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur. Les heures d'accès : lundi et vendredi (9h00 - 12h00), mardi, mercredi, jeudi (9h00 - 12h00 et 13h30 - 16h00) // Tél. 081/24.48.97 // Fax 081/42.06.49 // Mail : vacances.namur@mc.be
L'affiliation à Enéo (groupeement local, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

Été

Les smoothies : une cure de vitalité pour tout l'été ?

Ces fameuses boissons à base de fruits ont littéralement envahi les étals de nos supermarchés. Des bars leur sont même spécifiquement dédiés. Que penser de ces "fruits à boire" à la texture onctueuse ? Sont-ils intéressants d'un point de vue nutritionnel ? Zoom sur la déferlante "smoothies" !

Le smoothie, qu'est-ce que c'est ?

Venu tout droit des Etats-Unis, le smoothie est un savoureux mélange de jus de fruits et de fruits mixés, le plus souvent préparé au blender, petit robot mixeur composé d'un bol et d'une lame. Selon les envies, les recettes de smoothie peuvent varier à l'infini. On peut y ajouter de la glace pilée, des épices (cannelle, citronnelle...), du lait, des herbes aromatiques... Il est aussi possible de réaliser des smoothies à base de légumes ou en associant des fruits et des légumes (l'orange et la carotte est d'ailleurs une excellente combinaison).

Quelques trucs et astuces

- Faites vos smoothies "maison" car les smoothies vendus dans le commerce contiennent très souvent des sirops ou des sucres ajoutés. De plus, les smoothies faits "maison" sont généralement moins chers ;
- Privilégiez les fruits et légumes de saison ou achetez-les congelés ;
- Évitez d'ajouter du sucre car les fruits en contiennent déjà naturellement ;

Selon les envies, les recettes de smoothie peuvent varier à l'infini.

- Ne préparez pas (trop) à l'avance vos smoothies car les vitamines ont tendance à se dégrader rapidement ;
- Laissez parler votre imagination en osant des associations insolites comme par exemple le petit pois, la menthe et le concombre ou encore la rhubarbe et le gingembre.

Une bonne alternative aux fruits ?

Comme les fruits, les smoothies contiennent de l'eau, des vitamines, des minéraux, des glucides, des fibres... Mais ils ne remplacent pas pour autant les rations quotidiennes de fruits et légumes.

Quelques explications...

- S'il est vrai que le smoothie facilite le transit intestinal, il reste toutefois moins riche en fibres et en vitamines que les fruits.
- Consommer des fruits et des légumes solides nécessite une mastication, ce qui permet d'obtenir un effet de satiété plus important. La consommation de smoothies n'apporte pas cet effet



de satiété et invite, au contraire, à se resservir. Or, il n'est pas conseillé de siroter des smoothies toute la journée. L'eau reste la seule boisson indispensable à notre corps.

S'il est vrai que le smoothie comporte des bienfaits nutritifs en termes de consommation de fruits, son apport énergétique est relativement important, surtout si on y ajoute du sucre. Il est donc conseillé de le consommer avec modération !

// INFOSANTÉ

Conseils

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 un croix sur ce repas convivial ?

- Pas du tout, il s'agira 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 (plus la grille est loin des braises, mieux c'est) 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 dit 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 accompagner vos viandes et poissons de salades composées.



Soyez également attentif 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.

ALTÉO RECHERCHE...

Contact Club Condruzien : une activité solidaire qui ne manque pas...d'eau !



Le Contact Club Condruzien est un club sportif pour personnes porteuses d'un handicap ou d'une maladie, reconnu par Fema et AltéoSport.

Ce club propose une activité de natation à la piscine de Ciney tous les mardis en période scolaire de 16h à 17h. Après des travaux qui ont duré près de 3 ans, la piscine rouvre ses portes et l'activité "piscine" peut reprendre à la grande joie de nos sportifs !

Quand : le mardi 24 septembre à 16h.

Où : Piscine communale de Ciney (Rue Pont Mouria, 1 - 5590 Ciney)

Prix : test libre et gratuit ce jour !

Renseignements : par téléphone auprès de Jacques Pierson au 0478/23.60.66.

Pour cette activité, nous sommes à la recherche :

- D'un moniteur "piscine". Il devra être porteur d'un diplôme soit de kiné soit de prof de gym.
- D'aidants pour assister les membres en fonction de leurs besoins : aide au déshabillage et à l'habillage, aide à la mise à l'eau et à la sortie, accompagnement dans l'eau...
- D'accompagnants transports pour amener les membres à l'activité au départ des quatre coins de l'arrondissement (conditions "service transport" d'Altéo).

Les personnes handicapées ou malades ont besoin de vous pour pratiquer cette discipline sportive si bénéfique à leur santé !

Contact : Altéo, régionale de Dinant au 082/21.36.69.

Nouveau
chez Qualias

FUITES URINAIRES
encore +

Une solution adaptée avec la nouvelle gamme de protection AMD*

+ performant
- cher

*Disponible dans vos magasins Qualias dès septembre 2013

Toujours un Qualias près de chez vous :

ANDENNE : Rue de la Station, 66 • 085/61 34 02
BOUGE : Rue Saint-Luc, 8 • 081/20 99 48
COUVIN : Rue de la Gare, 1 • 060/31 03 15
DINANT : Av. des Combattants, 15 • 082/21 36 30
NAMUR : Rue du Lombard, 8 • 081/24 48 45
TAMINES : Rue des Prairies, 2a • 071/77 52 70
WALCOURT : Rue Notre Dame, 1 • 071/66 06 71

Mutualité chrétienne Province de Namur

Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur
Éditeur responsable : Alexandre Verhamme
Fax : 081/23.08.94
e-mail : namur@mc.be

Tél. 081 24 48 11

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