

Prévention

Vacances à la maison : pensez sécurité!

Les beaux jours sont de retour, et avec eux les activités extérieures, ainsi qu'une certaine dose d'insouciance... Plus vulnérables que les adultes, les enfants sont les premières victimes des accidents domestiques. Pourtant, la plupart pourraient être évités grâce à de petites (mais importantes) précautions.

Voici ainsi une série de conseils à appliquer pendant l'été... bien que certains soient valables toute l'année.

Quand il fait chaud...

Un coup de chaleur est vite arrivé. Il s'agit d'une élévation de la température résultant souvent d'un séjour prolongé dans un lieu surchauffé et sans aération suffisante : une voiture laissée au soleil, un petit lit installé sous les toits, ou encore sous une tente dans le jardin. Dans tous les cas, le corps n'arrive plus à se refroidir en transpirant. Cette élévation de la température peut être très rapide chez le nourrisson ou le jeune enfant et s'accompagne d'une déshydratation mettant leur vie en danger. Ainsi, il ne faut jamais laisser un jeune enfant au soleil, ne jamais le laisser seul dans une voiture et lui donner régulièrement à boire.

Chez les adultes, et plus particulièrement les personnes âgées, on conseillera de mettre un chapeau, de boire suffisamment (même sans avoir soif) et de porter des vêtements amples et de couleur claire.

L'heure de l'apéritif

Les enfants avalent souvent tout rond et n'apprennent à mâcher que progressivement. Ils courent le risque de s'étouffer en mettant un aliment (ou autre...) en bouche. C'est pourquoi il vaut mieux éviter de donner une olive, une tomate-cerise, une cacahuète, une pistache etc. à un enfant de moins de 4 ans qui ne sait pas mâcher. Attention également aux morceaux de pain, de viande ou aux gros bonbons.

Le barbecue

En été, le barbecue est à l'honneur. Mais attention aux brûlures, surtout chez les enfants dont le visage est juste à hauteur. En Belgique, un quart des personnes brûlées chaque année ont moins de 5 ans. Pour évit-

- ne jamais laisser des enfants jouer près du barbecue ;
- ne jamais donner la responsabilité de surveiller la cuisson à des enfants : celle-ci doit revenir à un adulte ;
- vérifier que le barbecue est bien stable et ne risque pas de se renverser ;
- utiliser des ustensiles et des piques à brochettes avec un manche en bois ;
- tenir les convives à bonne distance du barbecue ;
- allumer le feu avec des produits et du charbon de bois aux normes CE ;
- ne pas réactiver les braises avec des produits volatils (alcool, essence) ;
- prévoir à proximité un seau d'eau, un seau de sable, un extincteur et une couverture anti-feu ;
- En cas de brûlure légère, passez la zone brûlée sous un filet d'eau pendant au moins 10 minutes.

ter un accident :

Il ne faut jamais laisser un jeune enfant au soleil, ne jamais le laisser seul dans une voiture et lui donner régulièrement à boire.

Il faut tondre la pelouse...

- La tondeuse à gazon est à l'origine d'accidents très fréquents. Elle peut provoquer des coupures graves par contact avec les lames mais aussi des blessures par projection de débris divers (branches, cailloux). Pour éviter cela :
- vérifier, avant de commencer la tonte, que le terrain est débarrassé des cailloux, branches ou fils électriques ;
- éloigner les jeunes enfants de la zone de travail ;
- si vous utilisez une tondeuse électrique, ne jamais tondre de l'herbe mouillée, et porter des gants et des bottes pour éviter tout risque d'électrocution ;
- si les lames sont bloquées par des

morceaux d'herbe, couper le moteur et débrancher la machine avant d'y toucher !

Tout le monde à l'eau !

Piscine, bassin d'eau, mare de jardin... sont des sources de danger. La première cause de décès accidentel chez l'enfant de moins de 5 ans est d'ailleurs la noyade. Un enfant peut se noyer dans très peu d'eau. Quelques secondes d'inattention suffisent.

Voici quelques conseils :

- seule la surveillance constante de l'adulte permet d'éviter ce type d'accident, d'autant plus quand l'enfant est jeune ;
- équiper le tout petit de bouées et autres dispositifs flottants ;
- ne jamais le laisser seul dans ou près de la piscine, même s'il a pied : mettre le téléphone sur répondeur et ne pas aller ouvrir la porte pendant que l'enfant joue dans l'eau !

- apprendre le plus tôt possible à l'enfant à mettre sa tête sous l'eau en retenant sa respiration ;
- équiper la piscine de systèmes de protection : l'entourer d'un grillage de protection ou d'une barrière fixe, installer un système de détection de mouvement...

- on peut également placer un tapis antidérapant au fond de la piscine si elle n'est pas trop grande. Bien que la noyade concerne majoritairement les enfants, les adultes sont également exposés à ce risque lorsqu'ils ne respectent pas les règles élémentaires de sécurité, à la mer, dans un lac comme à la piscine : ne jamais se baigner seul, entrer progressivement dans l'eau, en particulier s'il fait très chaud ou si l'eau est froide, éviter de se baigner après un repas très copieux et/ou après avoir absorbé une importante quantité d'alcool.

À la plaine de jeux

- Les adultes qui accompagnent les enfants sur une aire de jeu ont un rôle important à jouer. Ils doivent :
- veiller à l'utilisation correcte des équipements (toboggans, balançoires, toumiquets...);
- ne jamais forcer un enfant à monter sur un jeu dont il a peur ou qui ne correspond pas à sa taille ;
- éviter pour l'enfant des vêtements avec des cordons, car ceux-ci pourraient provoquer une chute, voire même un étranglement ;
- ne jamais laisser un jeune enfant sans surveillance aux abords des équipements de jeu ;
- à vélo ou à rollers, équiper les enfants avec des accessoires adéquats (casques, protège poignets, coudières...).



Transporter un pique-nique

Les aliments supportent mal les longs trajets dans un coffre surchauffé de voiture. Il faut donc prévoir une glacière ou au minimum des sacs isothermes. Évitez d'emporter des aliments très fragiles qui risquent de développer rapidement des bactéries : sauces, mayonnaises, produits faits maison à base d'œufs comme des crèmes, mousses, etc.

Bêtes qui piquent

Lors d'un pique-nique, d'une promenade en forêt ou de la visite d'un parc, nous sommes rarement seuls : de nombreux insectes profitent également de la balade... Les piqûres les plus fréquentes sont celles des moustiques, guêpes, abeilles, araignées ou tiques. Même si elles sont habituellement sans conséquence graves, certaines personnes qui y sont allergiques (environ 3 % de la population) doivent prêter une attention particulière et éventuellement (en cas de difficulté à respirer...) consulter un médecin de toute urgence. L'endroit de la piqûre peut atteindre 10 cm de diamètre chez une personne allergique et être très enflé : c'est le signe qu'une consultation médicale est nécessaire.

- Pour éviter les piqûres, il est conseillé de :
- porter des vêtements bien couvrants de préférence ;
- utiliser pour les parties non couvertes des répulsifs pour éloigner les insectes (attention: les produits à utiliser sont différents en fonction de l'âge de l'enfant et certains sont contre-indiqués durant la grossesse) ;
- en forêt, porter de préférence des chaussures hautes et un pantalon long.

pinces. Il faut ensuite désinfecter (à base d'alcool à 70 % par exemple) puis utiliser une pommade ou crème apaisante, ou appliquer des compresses froides pour diminuer la douleur et l'inflammation. Pour les piqûres de moustiques, différents produits (crèmes, gels, pommades, lotions) contre les démangeaisons et la douleur sont en vente en pharmacie. Des compresses froides peuvent également s'avérer très utiles. Les piqûres de tique, quant à elles, passent souvent inaperçues, car cet arachnide véhicule une substance analgésique qui masque la douleur. C'est pourquoi, après chaque promenade en forêt et particulièrement dans les zones à risques, il est important d'observer la présence ou non de tiques. Le cas échéant, il faudra la retirer et consulter rapidement un médecin si nécessaire.

Plantes qui piquent

Les balades en short sont là pour nous rappeler que certaines plantes, comme l'ortie, ont également un fort pouvoir urticant... Les adultes supportent le plus souvent les sensations de brûlures et les démangeaisons que provoquent certaines plantes. Chez l'enfant, il est par contre important de calmer l'irritation : non seulement la douleur peut être plus violemment ressentie, mais l'apparition de nombreux petits boutons rouges peut également l'effrayer. Pour éviter de le dégoûter à jamais des promenades en forêt, appliquez rapidement une crème qui supprimera la douleur et la sensation de brûlure.

En été, le barbecue est à l'honneur. Mais attention aux brûlures, surtout chez les enfants dont le visage est juste à hauteur.

La MC vous souhaite un excellent mois d'août... en toute sécurité !

// SYLVIE REUTER ET FLORENCE ROMAIN

En cas de piqûre : que faire ?

Face à une piqûre d'abeille ou de guêpe, il faut commencer par enlever le dard ou aiguillon avec une

A emporter pour partir en balade

- des mouchoirs en papier,
- un mouchoir propre en tissu,
- une pince à épiler,
- un antiseptique local (en unidoses ou en compresses imprégnées) pour désinfecter les petites plaies,
- une crème apaisante pour calmer les démangeaisons et stopper l'inflammation due à une piqûre,
- éventuellement, un spray réfrigérant pour soulager les douleurs traumatiques et les hématomes,
- des pansements,
- sans oublier : de l'eau !



Santé

L'eau : à boire sans modération

Le corps humain est une formidable machine composée à 65% d'eau, et même 80% chez le nourrisson ! Au même titre qu'une plante qui manque d'eau flétrit, notre organisme doit lui aussi être suffisamment "arrosé" pour couvrir ses différents besoins et éviter de graves soucis de santé.

Le principal conseil : boire 1,5l d'eau par jour, et même jusqu'à 2,5l quand il fait chaud. Le message n'est pas neuf ! Pourtant, nombreux sont ceux qui ne respectent pas cette recommandation. Pourquoi boire si l'on n'a pas soif ? Justement car avoir soif est déjà le premier symptôme de la déshydratation. Il faut donc boire... avant d'avoir soif.

L'eau, un nutriment vital

L'eau est présente dans chacune de nos cellules et chacun de nos tissus. Elle joue un rôle de régulateur thermique et de lubrifiant pour nos articulations. Elle est à la source de notre salive, des sécrétions gastriques et intestinales ainsi que des sécrétions de nos muqueuses. L'eau présente également un rôle important d'absorbant de chocs pour nos organes et plus particulièrement du

cerveau et de la moelle épinière. Elle distribue les nutriments (protéines, minéraux, vitamines...) à travers tout le corps et emporte avec elle les déchets. Pas étonnant qu'elle soit primordiale, particulièrement en période de croissance.

Un équilibre à maintenir

Toutes ces fonctions de l'eau expliquent le besoin impératif de maintenir un état d'hydratation corporelle adéquat. Un juste équilibre entre les pertes (urine, transpiration, respiration...) et les apports (boissons, eau des aliments, eau produite par le métabolisme) doit être respecté. Sous un climat tempéré, un adulte sédentaire perd naturellement 2 à 3l d'eau par jour par l'urine, la sueur, la respiration et les matières fécales. Ces pertes sont en partie compensées par 250 à 350 ml

d'eau produits spontanément par le corps et 0,5 à 1l d'eau apportés par les aliments : pas de quoi répondre suffisamment aux pertes ! C'est pourquoi il faut effectivement boire quotidiennement environ 1,5l d'eau. Ainsi, l'équilibre entre les pertes et les apports est maintenu.

Et quand il fait chaud ?

En cas de fortes chaleurs, les pertes en eau sont plus importantes. Il faut donc augmenter les apports en buvant plus, et être particulièrement attentif aux enfants et aux personnes âgées. Votre aîné n'aime pas l'eau ? Proposez-lui une autre boisson plus à son goût comme du jus ou du sirop de fruit. L'important, c'est de boire !

/// ISABELLE LEKEUX, DIÉTÉTICIENNE ET ANNELISE NANQUETTE

Altéo

Journée rencontre Altéo



Cette année, la locale de Welkenraedt se mobilise pour vous accueillir au Forum des Pyramides.

Au programme :

- > Accueil : 13h30
- > Messe : de 14h à 14h45
- > Danses folkloriques : de 15h à 15h30
- > Orgue de barbarie : de 15h30 à 15h45
- > Goûter : de 15h45 à 16h15
- > Danses folkloriques : de 16h15 à 17h15
- > Clôture : 18h

Nous serons heureux de vous retrouver lors de cette journée rencontre qui se déroulera dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Date : le samedi 21 septembre dès 13h30

Lieu : rue Gretry 10 à Welkenraedt

Prix : 5 EUR

Infos et inscription : Altéo Régionale, rue Laoureux 36 - 4800 Verviers - 087/30.51.61 - alteo.verviers@mc.be

TALON D'INSCRIPTION

À RENVoyer POUR LE 10 SEPTEMBRE

Nom

Prénom

Rue

CP

Ville

Téléphone

GSM

E-MAIL

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Je participe à la journée rencontre

Je verse la somme de 5 EUR/pers. sur le compte BE82 7785 9082 8368 avec la communication "nom+JRI3".

Franco de Spa

La MC aux Franco de Spa

Pour la troisième année consécutive, la MC investit les festivals de l'été avec son action de prévention "Eclate-toi, pas tes oreilles". Après La Semo et avant Esperanzah!, les bénévoles MC ont fait une halte aux Francofolies de Spa.

Pour la première fois, la MC a fait son apparition aux Francofolies de Spa avec l'action "Eclate-toi, pas tes oreilles". Une action de sensibilisation destinée à protéger les oreilles des petits et des grands. A cette occasion, quelques 20.000 paires de bouchons d'oreilles ont été distribuées aux festivaliers et visiteurs de la ville d'eau. De quoi profiter des concerts en toute sérénité. Les casques de protection pour les plus petits ont eu, pour leur part, un

succès rapide dans le parc Francofou. Ils étaient donc nombreux à gambader casqués de rose ou de vert dans les allées du parc. Les parents sont de plus en plus conscients que protéger les oreilles de leurs enfants reste un élément essentiel dans le cadre d'un festival et que cela ne gâche rien à la fête.

Une première édition sous le soleil plus que satisfaisante pour la MC. Grâce aux nombreux bénévoles qui sont venus donner un coup de main,

grâce à l'asl Surdimobil pour la collaboration sur les prêts de casques et surtout grâce à vous qui nous avez réservé un si bon accueil.



MOUVEMENTS

Club Évasion : nouveautés



/// >> Une initiation à l'informatique.

Cette formation est destinée à des débutants. Elle leur apprendra à apprivoiser la souris, à se servir du clavier, à ranger le bureau, à gérer l'arborescence, etc. Début des cours au mois de septembre. Infos : Jacques Stollenwerk au 087/22.53.06

/// >> Des ateliers de mosaïques.

Lors de ces ateliers vous serez initiés aux bases de la mosaïque et vous pourrez y réaliser une décoration sur un support de votre choix (miroir, plateau, sous-plat...). Chaque atelier se déroulera de 14h à 16h30 à la boutique "Emosaïs", rue de Hèvermont, 31 à Stembert près de l'arrêt du bus 702 (arrêt au rond point avant le cimetière de Stembert). Infos et inscriptions au 087/22.64.32 ou 0479/87.46.89

Projet Consom'Acteurs : le bio

/// Les restes, comment utiliser les fanes et pelures ?

Du pain sec aux pelures de légumes, tout peut servir. Nous découvrirons plein d'idées créatives pour intégrer les restes, les fanes et pelures de légumes dans des plats savoureux. Ensuite, nous passerons à l'action en préparant des plats "récup".

Date : le mardi 3 septembre de 14h30 à 16h30.

Lieu : réfectoire de la MC (rue Laoureux, 25-29 à Verviers).

Prix : 4 EUR pour les membres MC (5 EUR pour les non-membres)

Inscription au plus tard pour le vendredi 30 août au bureau d'Énéo 087/30.51.29 ou par courriel eneo.verviers@mc.be

Projet multi-culturalité

/// Visite d'une mosquée et échange autour de l'Islam

L'ASBL "Association Culturelle turque pour l'intégration à Verviers et environs" vous propose une visite guidée de sa mosquée suivie d'un moment d'échanges avec un professeur de religion islamique. Cette visite nous donnera l'occasion de mieux connaître l'Islam et ses pratiques mais aussi de rencontrer des musulmans qui vivent en Belgique. L'après-midi se clôturera autour d'un verre de thé.

Date : le mercredi 11 septembre de 14h30 à 16h30.

Lieu : Mosquée Turque, rue Betonville n°2 à Verviers.

Prix : gratuit.

Inscription au plus tard pour le vendredi 6 septembre au bureau d'Énéo 087/30.51.29 ou par courriel eneo.verviers@mc.be

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Table de lit

Solival vous propose ce mois-ci une table à manger au lit, sur roulettes.



Caractéristiques :

- > Structure en tubes arrondis noirs
- > Hauteur réglable de 61 à 94 cm
- > Plateau et bras inclinables
- > 4 roulettes dont deux avec frein
- > Dimensions du plateau : 40 x 60 cm

//20% DE REMISE//

Prix de vente habituel : 123 EUR - remise de 20% pour les membres MC de la Province de Liège.

Plus d'infos et achat auprès des magasins Solival :

• Route du Condroz 475 à 4031 Angleur - 04/367.15.15.

• Kirchstraße 39B à 4700 Eupen - 087/88.17.15.

www.solival.net



Offre valable jusqu'au 4 septembre 2013.

Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen

Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers
 Editrice responsable :
 Valérie Notelaers, Directrice régionale
 Coordination : Laurence Lecq
 Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

verviers@mc.be

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