

POINTS DE CONTACT

Nos agences et services administratifs ne seront pas accessibles au public les **vendredis 20 et 27 septembre**.

ÇA SE PASSE

Aide familial(e) : un métier à (re)découvrir

Les services d'aide aux familles de l'arrondissement de Verviers, ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural), Aide & Soins à Domicile, le Centre Familial et SAFPA (Service d'Aide aux Familles et aux Personnes Agées) vous invitent à une conférence-spectacle avec "Les Zindésirables". Organisée en partenariat avec le SISDEF (Service Intégré de Soins à Domicile de l'Est Francophone), cette après-midi consacrée au métier de l'aide familial(e) alliera informations, formation et humour.

Quand ? Le jeudi 19 septembre de 13h30 à 17h.
Où ? A l'Espace Duesberg (Cinépointcom Verviers), boulevard des Gérardchamps 7C à 4800 Verviers.
Entrée gratuite.
Plus d'infos et inscriptions : 087/22.58.91 (places limitées).

Troubles neurodéveloppementaux d'origine génétique : conférence

La Clinique Psychologique et Logopédique Universitaire (CPLU) vous invite à une conférence sur les difficultés des apprentissages dans les troubles neurodéveloppementaux d'origine génétique.

Le syndrome de Down (trisomie 21) est probablement le syndrome génétique le mieux connu par le public, en partie à cause de sa fréquence relativement élevée mais également suite à l'événement cinématographique "Le huitième jour" de Jaco Van Dormael. Cette conférence abordera plus particulièrement les conséquences que diverses altérations génétiques vont exercer sur le développement cognitif chez l'enfant et l'adolescent. Ces altérations génétiques constituent un facteur étiologique important des troubles des apprentissages et du retard mental, et sont associées à un développement cognitif particulier et spécifique. Steve Majerus abordera les spécificités cognitives du syndrome de Down, mais également celles d'autres syndromes moins connus.

Quand ? Le jeudi 19 septembre de 18h30 à 20h.
Où ? A l'auditoire Portalis B31, boulevard du Rectorat 7 à 4000 Liège (Sart Tilman).
Entrée gratuite.
Plus d'infos : 04/366.92.96 ou cplu@ulg.ac.be

A pied ou en vélo à Wégimont

Le 21 septembre, le domaine provincial de Wégimont à Soumagne accueillera cyclistes et joggeurs pour sa 28^{ème} édition.

Amoureux de la petite reine ou de jogging, il vous suffit de réunir amis et connaissances pour former une ou plusieurs équipes de 8 participants maximum. Des prix récompenseront les mouvements de jeunesse, notamment deux tentes de qualité pour les camps.

A l'occasion du 75^{ème} anniversaire de Spirou, cette édition aura pour thème la BD et plusieurs dessinateurs viendront dédicacer leurs albums de 14h à 18h. Cette année seront encore organisées en parallèle à la compétition, de nombreuses animations pour petits et grands : mur d'escalade, baptême de l'air en montgolfières, pont de singes, death ride, messe en wallon, grimaces par Jeunesse & Santé, jeux géants en bois, festival des gonflables, clown, balade en barques, concerts et feu d'artifice.

Quand ? Le samedi 21 septembre dès 9h.
Où ? Au Domaine provincial de Wégimont, chaussée de Wégimont 76 à 4630 Soumagne.
PAF par personne ? 13 EUR pour les cyclistes - 10 EUR pour les joggeurs - 3 EUR pour les spectateurs.
Plus d'infos et inscriptions : www.12-24heuresvelo.be

Repas dans le noir

L'association Blind Challenge vous invite à vivre une expérience unique en partageant un repas simple dans le noir absolu et perdre momentanément vos repères visuels tels que les malvoyants le vivent au quotidien.

Des personnes aveugles et malvoyantes seront présentes pour guider les participants. Une discussion avec celles-ci et des représentants du Créahm est proposée à l'issue du repas.

Quand ? Le vendredi 13 septembre à 20h.
Où ? A l'Espace Créahm, quai Saint-Léonard 6 à 4000 Liège.
PAF ? 25 EUR (repas compris sans boissons).
Plus d'infos et inscriptions : 0474/475.069 ou www.creahm.be

Gros plan sur

Et toi, tu bois quoi ?

Aquarius®, Coca-Cola®, Red Bull®, Nalu®... : des boissons aux vertus "énergisantes" ou "bien-être" dont les ventes augmentent de façon exponentielle. Et vous, ça vous donne des ailes ?

Difficile d'échapper aux publicités et au marketing massif qui entourent toutes ces nouvelles boissons aux super pouvoirs. Elles envahissent nos supermarchés et nos émissions télévisées. Des plus petits aux plus grands, tout le monde en consomme, ou presque. Sont-elles sans danger ?

Energétiques ou énérgisantes ?

Les boissons énergétiques sont à l'origine destinées aux sportifs : Aquarius®, Gatorade®, Extran® sont les plus connues. Contenant du sucre (en quantité "raisonnable" car deux fois moins sucrées qu'un soda classique), des vitamines et des minéraux, elles permettent une réhydratation et un réapprovisionnement en micro-nutriments. Des boissons a priori utiles donc... mais uniquement lors d'efforts physiques intenses et prolongés (plus de 1h30 de vélo ou de course à pied par exemple) ! Pour un cours de sport basique, l'eau (minérale, de source ou du robinet) est amplement suffisante. Ne vous laissez donc pas séduire inutilement par ces bouteilles colorées et aux formes étudiées pour tenir dans la main, avec leur bouchon sport si pratique...

Red Bull®, Burn® et Monster® font partie de ce qu'on nomme les boissons énérgisantes. Additionnées de sucre, caféine, taurine (un acide aminé, partie de protéine), glucuronolactone (dérivé du glucose), créatine, ginseng, guarana (source de caféine), ginkgo biloba, elles sont réputées donner un regain d'énergie et une amélioration des performances. Du coup, les jeunes les utilisent pour pouvoir étudier plus longtemps, pour tenir la distance lors de longues soirées ou simplement se maintenir éveillés lors des journées de cours. Quant aux adultes, on observe de plus en plus de consommation lors de longs trajets en voiture (départ en vacances, par exemple) ou pour éviter les "coups de pompe".

Un remède miracle contre la fatigue ?

Pas vraiment, voire pas du tout ! D'abord la caféine : une canette de



25 cl apporte l'équivalent d'une bonne tasse de café. Jusque là, rien qui semble vraiment excessif. Pour la taurine, ça devient plus obscur. Avec une quantité par canette correspondant à dix fois la quantité apportée par une alimentation normale journalière, il est difficile d'en apprécier les effets réels, à court terme comme à long terme. Quant au glucuronolactone, c'est pas moins de 400 fois la dose habituelle journalière qui est contenue dans une seule canette. Mélangez le tout et les effets combinés sont imprévisibles...

Le côté "coup de fouet" est certes bien présent : l'endormissement est retardé, le rythme cardiaque s'accélère, les sens sont exacerbés. Mais côté performances, l'effet est tout autre. Le corps, incapable de dormir, n'arrive pas à récupérer. La vigilance et les perceptions sont trompées. La concentration est perturbée. Ajoutez encore de l'alcool et le cocktail s'avère carrément dangereux : l'imprégnation alcoolique, bien réelle, est perçue comme moins importante et les risques liés à l'ivresse sont multipliés (agressivité, conduites à risques, sorties de route...).

Pour les sportifs, à en croire le marketing orienté vers le sponsoring de sports extrêmes, les boissons énérgisantes seraient idéales pour augmenter leurs capacités physiques. Une aberration quand on sait que la caféine et la surdose en micro-nutriments provoquent une déshydratation ainsi qu'une augmentation du rythme cardiaque. Deux facteurs de

risques importants favorisant les déchirures musculaires et les crises cardiaques ! Enfin, si aucune étude à ce jour n'a encore permis de discerner les effets potentiellement néfastes d'une consommation régulière sur la santé, les reins et le foie ne sont évidemment pas prévus pour absorber et éliminer une telle quantité de nutriments.

Une affaire de "buzz"

Si leur consommation va croissante, c'est probablement dû à la publicité omniprésente et particulièrement ciblée sur les jeunes : sponsoring (cyclisme, formule 1...), distribution de canettes gratuites, placement du produit dans des séries télévisées, chaînes e-mail, soirées labellisées... Tout est fait pour les toucher au plus près, dans leurs milieux de vie, leur apportant un message plus qu'attractif, alliant performance, puissance, sensualité, fun et jeunesse.

Pour couronner le tout, les marques développent à présent des produits dérivés : les "shots" (canettes hyper concentrées), les "méga-cans" de 50 cl mais aussi, en Asie, des bonbons et des gels concentrés. Bien sûr chez nous ?

Et les "smart drinks" ?

Boissons étiquetées "bien-être", elles se présentent en bouteilles ou canettes colorées, tendances et jouent sur la corde du naturel et de la santé. Nalu® et Tao® en sont les chefs de file. Sucrées, contenant du thé, des plantes, des vitamines et des minéraux, elles sont relativement inoffensives. Attention toutefois à l'excès de sucre et aux plantes qui peuvent provoquer des effets désagréables chez certains (réactions cutanées, problèmes de digestion...).

En bref...

Aucune de ces boissons n'est anodine ! Elles sont à consommer avec modération et même à éviter pour ce qui concerne les boissons énérgisantes. Quelques conseils par la route : lisez les étiquettes, renseignez-vous et restez critiques face à la pub...

Un remède miracle contre la fatigue ? Pas vraiment, voire pas du tout !

Pour aller plus loin...

Votre ado carbure au taureau ailé ? Il ne jure que par sa bouteille "sponsor officiel des Jeux olympiques" quand il va au club de sport ?

Faites-lui découvrir "Et toi, tu bois quoi ? Energy drinks & Co'":

une brochure colorée et fun au format compact pour tout savoir sur ces boissons pas ordinaires en quelques questions !

Disponible dans tous nos points de contact, au 0800 10 9 8 7, sur www.mc.be ou via liege@mc.be



// FRANÇOISE DELENS INFOR SANTÉ

Ciné-débat

Quand il ne reste que le foot...

Pour sa rentrée associative, le centre culturel les Grignoux organise un cinéma-débat autour du film "Comme un lion", l'histoire d'un jeune sénégalais de 15 ans, passionné de foot, qui rêve de passer professionnel en Europe. La MC Liège est partenaire de l'événement et vous invite à cette soirée.

Comme chaque année, les Grignoux proposent au monde associatif liégeois de se retrouver autour d'un film et d'une rencontre avec quelques personnalités.

Lorsqu'un agent recruteur le repère, Mitri croit en sa chance.

"Comme un lion"

Ce film raconte l'histoire de Mitri, 15 ans, qui vit dans un village du Sénégal. Comme tous les jeunes de son âge, il joue au foot en rêvant du Barça et de Chelsea. Lorsqu'un agent recruteur le repère, Mitri croit en sa chance. Mais pour partir à l'assaut des grands clubs européens, il faut payer. La famille se cotise et s'endette pour l'aider.

Une fois à Paris, tout s'écroule : Mitri se retrouve abandonné sans un sou



en poche et ne peut imaginer affronter la honte du retour au village. Une odyssee faite de débrouilles commence alors. Mais son rêve de foot le rattrapera au coin d'une rencontre.

Infos pratiques

Quand ? Le mardi 17 septembre à 20h.

Où ? Au Cinéma Le Parc, rue Paul-Joseph Carpay 22 à 4020 Liège-Droixhe.

PAF : 6 EUR - Prévientes à la billetterie des cinémas Grignoux (Parc, Sauvenière et Churchill).

Plus d'infos : www.grignoux.be

Le film projeté pour cette rentrée 2013 sera le second long-métrage du réalisateur Samuel Collardie qui s'est fait connaître avec "L'Apprenti" (Prix Louis Delluc du meilleur premier film). La projection sera suivie d'une rencontre avec le réalisateur et l'actrice Anne Coesens.

Concours : 10 X 2 places à gagner

La MC Liège vous offre 20 places pour "Comme un lion" qui sera projeté lors de la rentrée associative des Grignoux le mardi 17 septembre à 20h au Cinéma Le Parc.

Pour participer, il vous suffit d'envoyer un mail à liege@mc.be avant le vendredi 13 septembre à 12h en répondant aux deux questions suivantes :

1. Quel est le montant de l'avantage sport dont vous bénéficiez grâce à votre assurance complémentaire ?
2. Dans le cadre de son projet de coopération internationale, avec quel pays la MC Liège collabore-t-elle ?

Les gagnants seront prévenus par mail.

À votre service !

Camps, stages, plaines : la MC intervient !

Grâce à votre assurance complémentaire, la MC Liège vous offre jusqu'à 50 EUR de remboursement pour les camps, plaines et stages organisés pendant les vacances scolaires.

Votre enfant a participé à un camp, un stage ou une plaine durant les vacances ? Il n'est pas trop tard pour réclamer votre attestation à l'organisateur.

Pour tous les jeunes de 3 à 18 ans inclus, la MC Liège intervient à raison de 2,50 EUR par jour (maximum 50 EUR par année civile et par enfant) dans les situations suivantes :

- > les camps de vacances organisés par les mouvements de jeunesse agréés par l'ONE ;
- > les plaines de vacances organisées par des associations ou des pouvoirs publics agréés par l'ONE ;
- > les stages (nature, culturel, linguistique ou autre) organisés par des associations ou des pouvoirs

publics agréés par l'ONE ; > les stages sportifs organisés par l'ADEPS ou une association affiliée à une fédération sportive en Belgique.

Nous intervenons aussi dans les stages, séjours ou camps organisés par les Services d'Accueil de jour pour Jeunes Handicapés ou les Services Résidentiels pour Jeunes Handicapés (de 3 à 21 ans inclus).

Pour donner lieu à une intervention financière, les séjours doivent avoir une durée minimale de 4 jours successifs et la participation doit être attestée par le responsable du séjour. Ces interventions financières sont cumulables avec la participation d'un

Ces interventions financières sont cumulables avec la participation d'un jeune à un de nos séjours ou plaines de vacances animés par Jeunesse & Santé.



jeune à un de nos séjours ou plaines de vacances animés par Jeunesse & Santé.

Les formulaires à compléter pour obtenir l'intervention peuvent être retirés dans toutes nos agences ou téléchargés sur www.mc.be

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Sport : 35 EUR/an

La rentrée coïncide avec la période de renouvellement des abonnements sportifs pour la saison 2013-2014.



La MC encourage tous ses membres à se maintenir en forme et à préserver leur santé dès leur plus jeune âge. Elle rembourse 35 EUR/an, sans distinction d'âge, à ceux qui peuvent justifier d'une pratique régulière d'un sport dans un club, une association ou une infrastructure sportive.

Les formulaires à compléter pour obtenir l'intervention peuvent être retirés dans toutes nos agences ou téléchargés sur www.mc.be

ÉVÉNEMENT

Salon du mariage

40 professionnels vous accueilleront au Palais des Congrès pour que votre mariage soit une véritable réussite dans ses moindres détails. Quatre défilés seront organisés chaque jour.



Afin de vous informer et de vous aider dans les démarches administratives inhérentes à ce moment important de votre vie, la MC Liège sera présente et organisera un concours pour vous permettre de remporter le bouquet de la mariée.

Quand ? Le samedi 21 et le dimanche 22 septembre de 10h à 18h.
Où ? Au Palais des Congrès, Esplanade de l'Europe 2 à 4020 Liège.
PAF : 7,5 EUR - Entrée gratuite pour les enfants et les personnes à mobilité réduite.
 Plus d'infos : www.salondumariageliège.com

OPTIQUE - AUDIOLOGIE

// ACTION REPRIS //

Un œil différent pour votre vue

En collaboration avec l'asbl Médecins du Désert, Optival vous offre un bon de 10 euros en échange de votre ancienne monture* (bon à échanger avant le 30 juin 2014).



* Offre valable jusqu'au 30 septembre - voir conditions en magasin.

Contact :

- > avenue des Ardennes 1/03 à 4500 Huy - 085/84.29.16.
 - > place du XX Août 42 à 4000 Liège - 04/221.33.20.
 - > place Vinàve 35 à 4910 Theux - 087/31.47.33.
 - > place du Marché 9 à 4600 Visé - 04/379.76.11.
- Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h.
www.optival.be



Mutualité chrétienne de Liège

Place du XX Août 38 - 4000 Liège
 Editeur responsable : Rudolphe Bastin
 Coordinatrice Presse et Médias : Stéphanie Bouton
 Tél. : 04/230.16.57 - Service Communication-Marketing

courriel : enmarche.liege@mc.be

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