

ÇA SE PASSE

Campagne "Aïnergie" 2013

Vous avez plus de 50 ans ? Découvrez ce que proposent nos clubs d'activités régionaux lors des séances d'initiation organisées tout au long de la campagne Aïnergie.

> **Le 10 octobre à Spa** : une balade pédestre et forestière à la découverte de trois sources ferrugineuses : les Pouhons Pia, Delcor et Géronstère. Parcours de moyenne montagne (5km environ). Rendez-vous à 13h30 au parking du Domaine de Bérinzenne. Prix : 1EUR

> **Le 12 octobre à Verviers** : une séance découverte de marche nordique gratuite. Rendez-vous : 9h au Domaine de Séroule. Gratuit.

> **Le 16 octobre à Verviers** : une séance découverte de self-défense gratuite. Rendez-vous : 9h45 dans la salle du réfectoire de la Mutualité chrétienne. Gratuit.

Infos et inscriptions : Anne-Catherine Coppola au 087/30.51.29 ou enoesport.verviers@mc.be

Thérèse "Vivre d'amour"

Projet hors norme, audacieux, unique et hors du temps, le spectacle "Thérèse, vivre d'amour" témoigne de la rencontre entre un compositeur contemporain, Grégoire (auteur compositeur entre autres de "Toi + Moi") et des poèmes écrits à la fin du XIX^{ème} siècle par une jeune carmélite devenue par la suite Sainte Thérèse d'Avilla. Porté par une interprète telle que Natasha St Pier, ce spectacle ne peut que plaire au plus grand nombre. Et bonne nouvelle, la seule représentation belge s'arrêtera près de chez vous, à Banneux ! Une organisation du Patro et de l'Unité scout de Soumagne, dans le cadre de leur projet "construction".

Date : le 25 octobre à 20h.

Lieu : Eglise de Banneux Notre-Dame.

Prix : 40 EUR.

Infos et réservations : www.solmania.be



BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Rehausseur de WC

Solival vous propose ce mois-ci le rehausseur WC réglable en hauteur Aquatec AT900/AT90 Invacare.

Ce rehausseur est ajustable en 3 hauteurs (6, 10 ou 15 cm) et peut être équipé d'accoudoirs relevables afin de faciliter les transferts.

Caractéristiques :

- > Poids maximum utilisateur : 120 kg
- > Profondeur : 49 cm
- > Largeur d'assise : 36 cm
- > Norme CE
- > Garantie : 2 ans

Prix de vente habituel : de 46 à 92 euros en fonction du modèle - 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 16 octobre 2013.



Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen

Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers
 Editrice responsable :
 Valérie Notelaers, Directrice régionale
 Coordination : Laurence Lecoq
 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

Gros plan sur

Les poux : pas de panique !

Votre enfant se gratte les cheveux ? Il a des petits points gris-blancs accrochés aux cheveux, surtout au niveau de la nuque et à l'arrière des oreilles ? Il pourrait bien s'agir de poux... Mais, pas de panique, vous trouverez ci-dessous toutes les informations pour les prévenir et vous en débarrasser.

Qu'est-ce qu'un pou ?

Le pou est un petit insecte parasite d'environ 2 mm. Il a des pattes terminées par des griffes puissantes qui lui permettent de s'accrocher aux cheveux. Comme il est tout petit, cela ne se voit pas à l'œil nu, surtout qu'il se déplace rapidement. Le pou se nourrit en suçant le sang de ses "hôtes".

Qu'est-ce que les lentes ?

Le pou pond des œufs que l'on appelle les lentes. Celles-ci se présentent sous la forme de minuscules grains ovales, blanc jaunâtres ou argentés, collés à la base des cheveux. On les confond souvent avec les pellicules. Les pellicules se détachent facilement des cheveux alors que les lentes collent solidement aux cheveux. Au bout de 9 jours, les lentes se transforment en poux.

Qui peut attraper des poux et comment ?

Attraper des poux n'est pas lié à un manque d'hygiène! Chacun, quel que soit son mode ou son niveau de vie, peut un jour être concerné, particulièrement les enfants.

Le pou passe d'une tête à l'autre par contact direct, en se déplaçant rapidement, sans sauter ni voler. Il arrive également qu'il voyage d'une personne à l'autre par le biais d'une étoffe (drap, taie d'oreiller, bonnet...), d'une brosse ou encore, d'un peigne contaminé.

Le pou n'est donc pas une maladie honteuse mais bien un désagrément qui mérite l'attention de tous! Evitons donc de culpabiliser, discriminer, juger ou exclure des enfants qui attrapent ce parasite!

Comment éviter les poux ?

Examinez périodiquement les cheveux (toutes les semaines et après le shampoing par exemple), et pei-

gnez-les avec un peigne anti-poux. Pensez aussi à attacher les cheveux s'ils sont longs. Recommandez aux enfants de ne pas prêter les effets personnels (peignes, brosses, barrettes pour cheveux, casquettes, foulards...).

Bon à savoir: il est inutile d'entamer un traitement si votre enfant n'a pas de poux ni de lentes. Les traitements répulsifs n'ont absolument aucun effet préventif contre les poux.

Que faire si votre enfant a des poux ?

Si malgré toutes ces précautions, la petite bête arrive dans votre foyer, pas de panique, il existe des solutions concrètes et simples pour se débarrasser de ces intrus!

Quelques bonnes pratiques...

1. Avertissez l'école.
2. Faites un traitement avec un produit à base de malathion ou de perméthrine (insecticides). Ces produits sont vendus en pharmacie. A ce sujet, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Lisez attentivement la notice et faite attention à la toxicité élevée de ces produits. Depuis 2008, une préparation à base de diméthicone (Silikom TM) est disponible en pharmacie. Ce produit forme un film autour du pou, l'enveloppe et l'étouffe. Ce nouveau produit permet l'élimination des poux dans 70% des cas environ. Ce traitement est une bonne alternative aux insecticides, notamment car il est moins toxique.
3. Pour éviter un échec du traitement, suivez attentivement le mode d'emploi qui diffère selon les produits. Il faut souvent répéter le traitement, avec le même produit, une dizaine de jours après le premier traitement.



4. Passez le peigne anti-poux avec une compresse imbibée de vinaigre insérée entre les dents du peigne sur les cheveux mouillés, mèche par mèche, pour enlever les lentes. Si nécessaire, décollez-les avec les doigts.

5. Le peigne électrique peut être une alternative au traitement chimique. Passez-le sur cheveux secs, mèche par mèche, tous les jours, pendant 2 semaines, pour éliminer les poux. Notez que le peigne électrique n'agit pas sur les lentes.

6. Changez les taies d'oreiller, les essuies, les vêtements. Lavez-les à 60°C ou mettez-les dans un sac plastique fermé pendant quelques jours.

7. Plongez les peignes et les brosses dans l'eau très chaude pendant 10 minutes.

8. Inspectez la tête de tous les membres de la famille.

Attention, couper les cheveux de l'enfant n'empêche pas d'avoir des poux! Même si cela peut faciliter le passage du peigne anti-poux.

Pour plus d'infos, consultez le site www.danseaveclespoux.be mis en place en Communauté française. Vous pouvez également nous commander la brochure "Pou, qui es-tu ? Où es-tu ? Que fais-tu ? On ne te veut plus !" au 0800 10 9 8 7

Sport

Je cours pour ma forme

Savez-vous que le jogging est l'un des sports les plus complets ? Pour affiner une silhouette par exemple, il n'y a pas mieux. Sa pratique permet de développer l'ensemble des muscles tout en respectant la balance naturelle du corps.

Sans déchirer son portefeuille...

Jogger, ce n'est pas cher. Pas besoin d'abonnement hors de prix, pas besoin de matériel spécifique ou coûteux. Une paire de bonnes baskets, une tenue confortable et un peu de temps libre, vous voilà prêt pour galoper dans les parcs, forêts et espaces verts environnants.

En bonne compagnie...

Grâce à l'initiative "Je cours pour ma forme", le jogging peut désormais



être un sport collectif. On voit fleurir des groupes un peu partout en Wallonie. Ceux-ci proposent simplement de se retrouver un jour fixe à une heure donnée pour courir ensemble, entre gens d'un même niveau, le tout chapeauté par un coach expérimenté. Et si c'était ça la bonne

résolution de la rentrée ? Infos sur www.jecourspourmaforme.be

Dans la région verviétoise, retrouvez des groupes JCPMF à Chainieux, Dison, Malmédy, Plombières et Theux notamment.

L'avantage Sport & Diététique vous connaissez ?

L'avantage Sport & Diététique de la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen, c'est un montant de 40 euros remboursé par personne et par an, pour la pratique d'un sport ou pour des consultations diététiques. De quoi trouver la motivation pour aller enfin perdre ces petits kilos apparus pendant les vacances d'été.

Plus d'info sur www.mc.be ou auprès de nos téléconseillers au 087/30.51.50.



Gros plan sur

Promotion de la santé à l'école

Vous êtes enseignant, éducateur, ou un autre professionnel travaillant dans le secteur éducatif ? La MC met à votre disposition une foule d'outils gratuits pour aborder la santé avec les enfants, les ados ou leurs parents. Découvrez-les ici !

Pour les enfants de maternelle et primaire

Les outils pédagogiques :
 > "Ma classe à pleines dents" (3-5 ans)

Destiné aux enseignants, ce DVD présente des projets de promotion de la santé dentaire menés par des institutrices dans des classes maternelles. Un livret pédagogique accompagne le DVD.



> "Quand ça brûle, je recule" (3-5 ans)

Programme pédagogique qui vise la prévention des brûlures chez les enfants de maternelle et l'apprentissage des gestes de premier secours. Il se compose d'un dossier pédagogique pour l'encadrant et d'un livret pour l'enfant.



> "Ensemble, découvrons l'hôpital !" (5-8 ans)

Programme pédagogique pour favoriser une approche positive de l'hôpital par l'enfant en désamorçant ses peurs. Il est constitué d'un dossier pédagogique pour l'encadrant, d'un livret pour chaque enfant, ainsi que d'une brochure pour les parents.



> Kit "Gargouilli te souhaite bon appétit !" (5-8 ans)

kit éducatif pour aborder l'alimentation équilibrée de manière ludique, coopérative et dynamique. Cet outil est gratuit pour les écoles (1 par établissement). Il est également possible de le louer au CVPS de Verviers



Les brochures :

- > "Pou, qui es-tu ? Où es-tu ? Que fais-tu ? On ne te veut plus !" (3-12 ans)
- > "Du punch dans ta boîte à lunch" (3-12 ans)
- > "ABC Déjeuner" (5-12 ans)
- > "Notre santé à table" (parents)
- > "Les règles, c kwa ça ?" (filles de 9-12 ans)

Pour les jeunes du secondaire

Les outils pédagogiques :
 > "11Bouge - défis entre nous !" (14-16 ans)

Outil de promotion de l'activité physique qui s'adresse à tous les professionnels encadrant des groupes d'adolescents. Il propose des activités-défis afin d'amener les jeunes à (re)découvrir le plaisir de bouger, de favoriser l'esprit de groupe et la coopération, de développer l'estime de soi, de faire découvrir des sports différents... "11bouge" se présente sous forme d'un site très complet : www.11bouge.be. Vous y trouverez notamment l'ensemble des défis sous forme de fiches pédagogiques, ainsi que leurs illustrations vidéos réalisées dans les écoles pilotes.



> "Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados" (14-18 ans)

Programme de promotion de la santé auprès des jeunes de 14 à 18 ans. Une foule de thématiques sont proposées : vie relationnelle et médias - vie relationnelle, affective et sexuelle - stress - tabac et chicha - assuétudes - boissons énergétiques et énergisantes - eaux et sodas - consommation durable - alcool - régimes... Chaque thème est mis en débat avec les jeunes via une technique spécifique : le "frasbee".

En pratique

Pour recevoir le matériel ou vous inscrire aux formations, il vous suffit de remplir le bon de commande ci-contre.

- **Pour le matériel pédagogique :** Nous préparons un colis à votre nom qui sera envoyé dans l'agence MC que vous aurez indiquée sur le bon de commande. Nous vous relierons par e-mail ou téléphone de son arrivée et vous aurez dès lors un mois pour venir le retirer pendant les heures d'ouverture.
- **Pour les formations :** Nous vous enverrons un mail ou un courrier de confirmation avec les informations pratiques détaillées. **Toutes ces brochures et bien d'autres peuvent être téléchargées sur www.mc.be**

L'entièreté du programme se trouvera dès la mi-septembre 2013 sur un site internet.

Pour exploiter au mieux l'outil et sentir à l'aise dans sa mise en application, nous vous conseillons de suivre une formation gratuite d'une journée. Elle vous permettra de mieux connaître le principe de promotion de la santé avec le public jeune, d'explorer toutes les facettes de l'outil et de développer vos compétences en animation de débat. La formation est organisée le 13 février 2014 au CVPS.

- Les brochures :**
- > "Sex-appeal, pilules & Cie"
 - > "Et toi, tu bois quoi ? Energy drinks & Co"
 - > "Puberté keskeC ?"



FORMULAIRE DE COMMANDE ET D'INSCRIPTION

Nom et Prénom : _____
 Fonction : enseignant maternel - enseignant primaire - directeur - éducateur - autre : _____
 Institution : _____
 Adresse de l'institution : _____
 Téléphone : _____ Téléphone privé/GSM : _____
 Adresse e-mail : _____
 Le point de contact MC où j'irai chercher le matériel : _____

- Je souhaite commander :**
 (dossiers : 1 par adulte ; livrets/brochures/dépliants : 1 par enfant ou parent)
- DVD "Ma classe à pleines dents"
 - dossier(s) pédagogique(s) "Quand ça brûle, je recule"
 - livret(s) "Quand ça brûle, je recule"
 - dossier(s) pédagogique(s) "Ensemble, découvrons l'hôpital"
 - livret(s) "Ensemble, découvrons l'hôpital"
 - brochure(s) pour parents "Mon enfant à l'hôpital"
 - calendrier(s) "Du punch dans ta boîte à lunch"
 - dépliant(s) "ABC Déjeuner"
 - brochure(s) "Notre santé à table"
 - dépliant(s) "Pou, qui es-tu ?"
 - brochure(s) "Les règles, c kwa ça ?"
 - brochure(s) "Et toi tu bois quoi"
 - brochure(s) "Sex appeal"
 - jeu(x) "Gargouilli te souhaite bon appétit"

- Je souhaite m'inscrire à la formation "Et toi t'en penses quoi : débats entre ados" (de 9h15 à 16h)**
- Le 13 février 2014 au CVPS de Verviers
 - Cette date ne me convient pas, Je souhaite être contacté pour connaître les autres possibilités.
 - Je souhaite recevoir la newsletter du service Infor Santé (envoyée max. 4 fois/an).



Contact

MC Verviers-Eupen - Service Infor Santé
 Rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers - infor.sante.verviers@mc.be