

Gros plan sur

Journée mondiale du diabète

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré le 14 novembre journée mondiale du diabète. Elle tire la sonnette d'alarme. La situation est grave : il y a plus de 346 millions de diabétiques dans le monde et ce nombre pourrait doubler d'ici 2030. Mais cette évolution n'est pas inéluctable, il est possible d'agir et même de faire reculer la maladie.

Le diabète est un syndrome consécutif à un trouble du métabolisme des hydrates de carbone (sucres) entraînant une hyperglycémie plus ou moins permanente. Le glucose, source d'énergie pour notre corps, est présent dans le sang. Pour que le corps puisse l'utiliser, le métaboliser, il a besoin de l'hormone "insuline".

Quelle différence entre le diabète de type 1 et le diabète de type 2 ?

Le diabète de type 1 est le résultat de la destruction par le système immunitaire des cellules qui sécrètent l'insuline. La maladie, qualifiée d'auto-immune, agit selon des mécanismes relativement méconnus. Il est faiblement présent dans la population. Seulement 0,03% de la population en 2012, d'après l'INAMI.

Le diabète de type 2 provient principalement de la résistance des cellules à l'insuline. Cette dernière perd de son efficacité et le glucose augmente dans le sang. Le risque de développer un diabète de type 2 est nettement plus élevé ; il affecte 5% de la population soit une personne sur 20 en 2012 selon l'INAMI. Le risque augmente avec l'âge et avec le surpoids.

Comment prévenir le diabète ?

Notre mode de consommation, nos habitudes de vie "moderne" sont-elles à l'origine de certaines maladies ? On constate à tout le moins que le nombre de diabétiques explose avec des conséquences dramatiques en termes de santé et de coût pour la collectivité.

Un mode de vie sain, une alimentation équilibrée, un contrôle du poids et des activités physiques régulières permettent de diminuer le risque de développer la maladie.

Ces bonnes habitudes sont valables pour tous car elles sont bénéfiques à plusieurs titres : non seulement pour diminuer l'incidence du diabète, mais aussi pour la santé du cœur et des vaisseaux sanguins, ainsi que pour le bien-être général.

Des brochures à votre disposition

Infor Santé a édité trois brochures spécifiques sur le diabète : "Vivre le diabète au quotidien", "Le diabète, suis-je concerné ?" et "Le pied du diabétique : prévention et complications". Vous pouvez obtenir ces brochures en envoyant vos coordonnées à la Mutualité chrétienne du BW, Infor Santé, 54 bd des Archers, 1400 Nivelles ou en envoyant un mail à infor.sante.bw@mc.be. N'oubliez pas de préciser quelle brochure vous souhaitez.

Vous trouverez aussi de nombreuses informations sur cette maladie sur notre site www.mc.be, onglet "Maladie et traitement".



© diabète

Des dépistages gratuits

Comme acteur de prévention et de santé, la Mutualité chrétienne du Brabant wallon organise des journées d'information et de sensibilisation sur le diabète. Ces actions locales qui se déroulent de 9h30 à 12h30 permettent également à toute personne qui le souhaite de se soumettre à un dépistage effectué par des infirmières spécialisées d'Aide & soins à domicile ou de l'Association belge du diabète.

Vous êtes intéressé-e ? Cette maladie concerne l'un-e de vos proches ?

Rendez-vous à l'une des adresses suivantes :

Le mercredi 13 novembre au CMS de Wavre, 24 rue Sambon

Le jeudi 14 novembre au CMS de Tubize, 12 rue de Bruxelles

Le samedi 16 novembre au CMS de Nivelles, 54 Bd des Archers

Le mercredi 20 novembre au CMS de Court St Etienne, 1 rue des Métallurgistes

Le jeudi 21 novembre au CMS de Jodoigne, 9 rue de la Bruyère

Le samedi 23 novembre au CMS de Braine l'Alleud, 33 rue Schépers

Au programme : des dépistages, des dépliants, des brochures, des informations en direct, des animations, des recettes pour personnes diabétiques, des dégustations sur place... C'est gratuit. Vous y êtes les bienvenus !

Nos partenaires : Infor Santé, Qualias, Altéo, Aide et soins à domicile (ASD) et l'Association belge du diabète (ABD).

Infos : Infor Santé 067/89.36.87 • pierre.squifflet@mc.be ou Action locale - 067/89.36.28 • agnes.leclercq@mc.be

QUALIAS, partenaire de votre santé.

A l'occasion des journées d'information et de sensibilisation sur le diabète, QUALIAS BW s'associe à la Mutualité chrétienne, en tant que relais technique. En effet, l'équipe de Qualias mettra à disposition du matériel et sera présent pour vous informer et vous guider.

QUALIAS BW est une entreprise à finalité sociale, active dans le domaine paramédical et optique depuis de nombreuses années. Elle propose des produits d'aide à la vie quotidienne et à destination des personnes diabétiques.

Du lecteur de glycémie, des tigelettes de test ainsi que les chaussettes, chaussures et semelles orthopédiques qui permettent de prévenir tout risque de blessure ou de complications.

A l'occasion de ces journées diabète, QUALIAS BW vous propose d'échanger votre ancien lecteur de glycémie par un neuf d'une très grande précision. Un contrôle permanent et automatique vous garantit sa fiabilité. Ce lecteur est offert, accompagné du matériel nécessaire aux tests, et d'une pochette de transport*.

Les magasins Qualias

COURT-ST-ETIENNE : 1 avenue des Métallurgistes, 010/61.85.04

JODOIGNE : 5 rue de la Bruyère, 010/86.09.07

NIVELLES : 56 bd des Archers, 067/89.36.81

*Offre valable en échange de votre ancien lecteur, du 14 au 30 novembre, voir conditions en magasin.

AGENDA

L'alcool chez les jeunes

///

Le collège Cardinal Mercier vous invite à une conférence-débat animée par le Dr Raymond Gueibe sur la thématique de l'alcool chez les jeunes : "Qui a bu boira ou les risques liés à l'alcool chez les jeunes". Sans être alarmiste ou moralisateur, avec humour et lucidité, le Dr. Gueibe pose un regard pratique et franc sur l'alcool et les problématiques qui gravitent autour. Il combat les idées reçues, explique les dangers d'une consommation abusive. Il propose des informations qui peuvent s'appliquer de manière simple au quotidien et invitent à la réflexion. Il donne aux jeunes toutes les notions nécessaires pour faire la fête en connaissance de cause et de manière responsable.

Date : le mardi 26 novembre à 20h

Lieu : Collège Cardinal Mercier, 83 chaussée de mont St Jean à Braine l'Alleud (dans le bâtiment K - réfectoire)

Prix : 6 EUR. Enseignant/étudiant : 3 EUR sur présentation de la carte.

Infos : contact.apccm@gmail.com

LA MC EN ACTION

Retour sur la semaine du cœur

///

Le service Infor Santé de la Mutualité chrétienne et Jeunesse & Santé ont proposé une action de sensibilisation lors de la semaine du cœur, fin septembre dernier, à l'hôpital de Nivelles.

Tout au long de la semaine, le service de cardiologie rappelait, à l'aide d'activités, les bonnes habitudes à adopter pour réduire les risques d'accident cardio-vasculaire. Au programme : informations diététiques, sensibilisation, tests, séances de sport interactives, présentation des équipes cardiologie et diététique...

De son côté, la MC proposait une activité autour de son vélo presse-fruits. A la force des mollets, le public pouvait se concocter un délicieux smoothie avec des fruits de saison.

En tant que Mutualité, nous avons été ravis de participer à cette initiative et de soutenir ce projet de promotion de la santé.

CAP 48

///

La Mutualité chrétienne s'est impliquée dans l'opération CAP 48 sous le label "Une heure de table pour CAP 48". Une quinzaine de membres du personnel de la MCBW se sont mobilisés pour la cause. Peut-être les avez-vous rencontré-e-s sur le temps de midi dans les rues ou au shopping de Nivelles.



Les six Centres mutualiste de santé (CMS) ont aussi répondu "présent". Bénévoles et professionnels ont alors vendu les post-it en agence, à l'entrée des grands magasins, sur les marchés... Certains d'entre eux se sont aussi rendus au centre d'appel le dimanche 13 octobre pour répondre aux nombreux appels pour les promesses de don. Ensemble, le personnel de la MCBW a pu récolter la somme de plus de 5000 euros pour que le handicap ne soit plus une différence.

Journée bien-être à Tubize

///

Dans le cadre de son action locale, le Centre mutualiste de santé de Tubize proposait le 5 octobre dernier une matinée familiale à la population de l'entité. Près de 50 participants se sont initiés au yoga, à la sophrologie (adultes), au yoga, à l'éveil musical et au mandala (enfants).

Durant les pauses, chacun a pu dialoguer avec les intervenants et les organisateurs. Selon ceux-ci, la satisfaction était générale et beaucoup souhaitent que la Mutualité chrétienne poursuive ces ateliers ZEN à Tubize.



Le dossier médical global

Intéressant pour votre santé et votre portefeuille !

Le Dossier médical global (DMG), véritable historique de votre santé, rassemble toutes vos informations médicales. Il est créé et géré par votre médecin généraliste qui peut suivre pas à pas l'évolution de votre santé.

Un meilleur suivi médical

Allergies, vaccinations, hospitalisations, radiographies, prises de sang... quels que soient les lieux où vous réalisez vos examens médicaux, toutes ces informations sont rassemblées dans votre DMG. Votre médecin de famille a ainsi une vision globale de tout ce qui touche à votre santé.

Un remboursement plus important

Avec un DMG, vous payez 30% de moins sur votre quote-part personnelle (appelée aussi ticket modérateur) lors :

- d'une consultation chez votre médecin généraliste ;
- d'une visite à domicile par votre médecin généraliste si vous avez 75 ans ou plus ou bien si vous souffrez d'une maladie chronique, quel que soit votre âge.

Par ailleurs, vous bénéficiez de remboursements complémentaires dans les cas suivants :

- une réduction de 5 euros sur votre quote-part personnelle (ou de 2 euros si vous êtes BIM) chez un spécialiste si vous êtes envoyé par votre médecin généraliste, avec une demande écrite de celui-ci ;
- un remboursement intégral du supplément demandé pour les consultations entre 18 et 21h ;
- Une fois par an, un remboursement

En 2014 : soins 100% remboursés pour les 0-18 ans grâce au DMG !

Soins 100% remboursés pour les moins de 18 ans grâce au DMG !

Soins 100% remboursés pour les moins de 18 ans grâce au DMG !

Dès le 1^{er} janvier prochain, les soins médicaux et paramédicaux pour les enfants jusqu'à 18 ans seront remboursés à 100% chez tous les prestataires de soins conventionnés (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes).

Ce nouvel avantage est offert par la Mutualité chrétienne dans le cadre de son assurance complémentaire à condition que l'enfant soit affilié à la MC et dispose d'un dossier médical global (DMG).

Une très bonne raison d'ouvrir, d'ores et déjà, un DMG pour vos enfants âgés de moins de 18 ans. Parlez-en à votre médecin de famille dès votre prochaine consultation chez lui ! Vous gagnerez en qualité dans la prise en charge de la santé de vos enfants et ferez des économies.

intégral d'une consultation de prévention à partir de 45 ans.

Comment faire ?

Demandez l'ouverture de votre dossier médical global à votre médecin traitant. Il vous en coûtera 29,57 euros intégralement remboursés par la mutualité. Si vous êtes inscrit(e) dans une maison médicale, l'ouverture et la prolongation annuelle d'un DMG se font automatiquement. Vous ne devez alors vous charger d'aucune formalité.

Bon à savoir

Le DMG implique que vous vous rendiez toujours chez le médecin généraliste auprès duquel vous avez fait la demande. Il reste bien entendu possible de changer de médecin,



mais sachez que ce changement ne sera effectif qu'au 1^{er} janvier de l'année qui suit.

Pour plus d'infos, contactez votre conseiller mutualiste, appelez gratuitement le 0800/10.9.8.7 ou surfez sur www.mc.be/dmg

SENIORS

Bientôt la pension ?

///

>> Vous avez 55 ans ? L'Office national des pensions vous a envoyé une estimation du montant de votre future pension ?

Le Service "Pensions" de la Mutualité chrétienne vous propose de vous expliquer ce calcul, de vérifier avec vous l'exactitude de cette estimation et, si nécessaire, de faire rectifier les données relatives à votre carrière professionnelle.

N'attendez pas la veille de votre pension. Contactez ce service dès à présent.

Nos permanences

NIVELLES - 54 bd des Archers : tous les mardis de 14h à 16h30, tous les jeudis de 9h à 11h30.

WAVRE - 6 rue Charles Sambon : le 1^{er} mercredi du mois de 9h à 11h et le 3^e lundi du mois de 13h30 à 14h30.

BRAINE-L'ALLEUD - 33 rue Schépers : le 1^{er} lundi du mois de 14h à 16h.

JODOIGNE - 9 rue des Bruyères : le 2^e mercredi du mois de 9h à 10h30.

TUBIZE - Chaussée de Bruxelles (Rerum Novarum) : le 2^e mercredi du mois de 14h à 15h30.

COURT-ST-ETIENNE - 1 rue des métallurgistes : le 2^e mardi du mois de 9h à 10h.

PERWÉZ - 2A chaussée de Wavre : le 3^e lundi du mois de 11h à 12h.

Infos : Service Pensions, 54 bd des Archers à 1400 Nivelles - 067/89.36.52

VACANCES +50

Raquettes et chiens de traîneaux dans le Jura

///

>> Vous aimeriez vivre l'émotion des trappeurs en compagnie des chiens de traîneaux ?

Vous aimeriez vivre l'émotion des trappeurs en compagnie des chiens de traîneaux ?

Découvrir Prémamon et ses environs, la Boissellerie à Bois d'Amont, une cave d'affinage de Comté au Fort des Rousses, participer à de superbes promenades en raquettes tout en étant initiés ou non... ? Alors, ce séjour est pour vous.

A tout ceci s'ajoutent l'accès à la piscine, au hammam, une excellente convivialité et de superbes soirées animées. Logement en pension complète, vin à table inclus au village "Le Mont Fier" à Prémamon, au cœur du Parc Régional du Haut Jura, à la frontière suisse.

Prix de base	1.253 EUR.
Ristourne Mutualistes chrétiens	75 EUR
Supplément single	84 EUR.
Acompte	313 EUR.

Infos et inscriptions : Énéo, 067/89.36.90



A votre service

Le service "Transport" d'Altéo

Si Altéo est bien connu pour ses nombreuses activités culturelles et sportives et pour ses séjours de vacances, il l'est peut-être moins pour son service d'accompagnement et de transport de personnes malades ou handicapées.

De quoi s'agit-il ?

Le service s'adresse essentiellement à des personnes malades et/ou handicapées. Les trajets sont assurés par des volontaires du mouvement qui vous accompagnent tout à fait bénévolement. Mais il ne s'agit pas d'un taxi : les volontaires guident dans l'hôpital, aident à sortir de la voiture...

Bien évidemment, ce service n'est pas gratuit. Les bénévoles ne sont pas rémunérés mais Altéo intervient dans le coût du déplacement en demandant à l'usager un forfait par kilomètre. Celui-ci est fixé au barème de la Région wallonne et est de 0,3456 euros du kilomètre

Un service apprécié

La qualité du service est souvent mise en avant par les usagers. "Nos volontaires ont été formidables. Ils sont fiables, discrets, aidants, nous dit Mme L. Ce n'était pas facile pour moi de trouver quelqu'un de ma famille pour me déposer chaque jour à

l'hôpital mais avec Alteo et mes proches, nous avons mis en place une organisation qui m'a permis d'aller à mes rendez-vous médicaux".

En effet, la volonté d'Altéo n'est pas de remplacer la famille ou l'entourage des personnes qui font appel au service mais bien de venir en support à celui-ci. Cela leur serait d'ailleurs impossible au vu du nombre de volontaires et du nombre de demandes sans cesse croissant.

Des volontaires très disponibles

De leur côté, les volontaires trouvent indéniablement dans cette aide un épanouissement personnel. "C'est une vocation pour moi, soulève Mr V. J'aime beaucoup aider et en accompagnement, je me sens vraiment utile pour les personnes. C'est ma principale motivation. Nous devons être très rigoureux et respectueux. C'est très important que nous soyons à l'heure pour ne pas stresser les personnes qui doivent se rendre à l'hôpital. Personnellement, je pars toujours plus tôt



pour être sûr d'arriver à l'heure. Dans la voiture, certains veulent partager le stress de l'examen en discutant de tout et de rien, d'autres préfèrent le calme. J'essaie toujours de m'adapter aux personnes que j'accompagne".

Infos : Altéo, 067/89.36.80 du lundi au vendredi de 9h à 12h.

FORMATION

Lancez-vous vers un métier d'avenir !

///

L'AID de Tubize, entreprise de formation par le travail, propose une formation professionnelle dans le secteur de la construction et de la rénovation en menuiserie, transformations intérieure, extérieure et éco-construction.

Apprentissage sur chantier et en atelier. Entrées permanentes.

Conditions :

- Formation gratuite (+ indemnité de 1 EUR par heure).
- Être inscrit comme demandeur d'emploi.
- Diplôme CEB maximum et/ ou inactivité professionnelle depuis minimum deux ans.

Infos et inscription : AID Bw-Entreprise de formation par le travail, 78b boulevard G. Deryck à 1480 Tubize - 02/355.62.61, 0497/40.86.43 • secretariat@aidtubize.be

Mutualité chrétienne Brabant Wallon

54 Bd des Archers, 1400 Nivelles

Éditeur responsable : Frédéric Possemiers

Fax : 067/21.42.69

E-mail : brabant.wallon@mc.be - www.mc.be

Tél. 067 89 36 36

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