

CENTRE AUDITIF

Baisse de l'audition ? Réagissez !

Vous avez des difficultés auditives ? Le problème n'est probablement pas anodin. Alors n'hésitez pas à consulter un spécialiste !

La presbycusie est une perte d'audition liée à l'âge. Elle se caractérise par des difficultés de compréhension dans le bruit, une mauvaise localisation des sources sonores, la disparition de petits bruits familiers, certaines voix qui deviennent moins audibles, des bourdonnements d'oreille (acouphènes)... Et vu que cette "usure" de l'oreille s'installe petit à petit, ce sont souvent les proches qui remarquent le problème, avant la personne elle-même. La presbycusie peut devenir une gêne importante dans la vie relationnelle et professionnelle, voire un facteur d'isolement. D'où l'importance qu'elle puisse être diagnostiquée dès les premiers symptômes : plus on intervient vite, plus il est facile de revenir à un niveau d'audition satisfaisant.

>> Votre avantage

Dans le cadre de l'assurance obligatoire, un remboursement important peut vous être accordé sur les appareils auditifs après examen par le médecin-conseil. Pour connaître les détails de remboursement, rendez-vous sur www.mc.be ou contactez votre conseiller mutualiste.

Un audicien proche de chez vous...

La MC vous permet de consulter un audicien dans ses bureaux à Arlon, Bastogne, Libramont, Marche, Neufchâteau et Virton. **Nouveau : depuis ce mois d'octobre, ouverture d'une consultation à la MC de Bouillon (rue de Brutz 3) !** Consultations sur rendez-vous : Centre auditif Liégeois-Barthélemy, tél. 061/31.47.89 (du lundi au vendredi de 9h à 12h).

Liégeois - Barthélemy 
 Centre auditif 
 061/31 47 89

EGLANTINE

Ça bouge à Eglantine !

/// L'été est déjà loin derrière nous... Mais pour les membres des centres d'accueil Eglantine, les souvenirs de belles journées ne sont pas prêts de s'envoler !

>> Le barbecue annuel

Le 1^{er} août, c'est sous un soleil radieux que 80 personnes se sont rassemblées pour participer au grand barbecue annuel d'Eglantine. Celui-ci permet chaque année de réunir les membres d'Eglantine et leurs familles, les bénévoles et autres.

>> Journée détente

Le 29 août dernier, les participants habituels du jeudi à Eglantine - Bastogne se sont rendus à Han-sur-Lesse pour une journée de détente. Après avoir découvert de nombreux animaux sauvages, c'est au musée des vieux métiers d'autrefois qu'ils ont pu (re)découvrir une multitude de métiers pratiqués par nos grands-parents au cours des 19^e et début du 20^e siècles.

>> Les centres d'accueil Eglantine

- > **L'Eglantine Bastogne** : Christine GHYS (christine.ghys@mc.be), tél. 0491/19.92.93 les mardi, mercredi et jeudi de 9h à 17h)
- > **L'Eglantine Bertrix** : Isabelle DUPONT (isabelle.dupont@mc.be), tél. 0478/03.75.53 les lundi, mardi et vendredi de 9h à 17h)
- > **L'Eglantine Differt** : Christiane BAUS (christiane.baus@mc.be), tél. 063/21.77.44 les mardi et mercredi de 9h à 17h ou 063/38.74.89 le vendredi de 9h à 17h)

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Liernux, Trois-Ponts, St-Vith)
 Rue de la Moselle 7-9 • 6700 Arlon
 Éditeur responsable : Joëlle Lehaut
 Fax : 063 211 999 - E-mail : arlon@mc.be

Tél. 063 211 711

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

Echo

Quand la MC vous fait du bien... !

Nous vous l'avions annoncé dans ces mêmes pages : du 7 au 12 octobre dernier, la MC organisait une semaine Bien-Être dans toutes ses agences. Et vous avez répondu "présent" en nombre ! De conférences en séances de massages, en passant par des ateliers ludiques... il y en a eu pour tous les goûts !

Objectif : zen-attitude !

Dans toutes nos agences, le même mot d'ordre : faire en sorte que vous vous sentiez le plus zen possible ! Pour ce faire, de la musique douce était diffusée, le parfum relaxant des huiles essentielles embaumait nos agences, et nous vous avons proposé de déguster une pomme ou de boire une infusion ou une autre boisson.

Activités ludiques ou sportives

Les sportifs ont pu s'essayer à diverses disciplines comme la marche ou encore la gymnastique douce. Les gourmets sont quant à eux venus chercher des idées de recettes bien-être ou de soupes de nos grands-mères. D'autres, enfin, ont appris à créer leurs produits cosmétiques, ont profité d'un moment de relaxation, d'un soin des mains ou encore d'un massage du crâne ou des mains.

De nombreuses conférences

Le bonheur, le lâcher prise, le sommeil, l'aromathérapie ou la souffrance au travail : autant de sujets bien-être qui ont été abordés par des professionnels lors de plusieurs conférences. Elles ont toutes remporté un franc succès !

S'essayer aux ateliers bien-être

Durant cette semaine, nous vous proposons de tester une séance d'un atelier bien-être (Yoga, sophrologie, Qi Gong...) afin de vous donner une idée plus précise des modules qui seront dispensés dès ce mois de novembre. Vous avez visiblement été conquis puisque nombreux sont ceux d'entre vous qui ont ensuite décidé de s'inscrire à ces modules !

Bravo aux gagnants !

Un concours était organisé lors de cette semaine Bien-Être et a permis à 15 personnes de repartir avec un "Aroma Zen" de Lanaform (en partenariat avec Qualias Bandagisterie-Orthopédie). Voici le nom des gagnants :
 - Lucie SYLVESTRE de Libramont
 - Olivier FRANCOIS de Offagne
 - Jean-Paul CLAUS de Offaing
 - Elyane HAMER de Vaux-sur-Sire
 - Rita COLLARD de Morhet
 - Nicole FRANKA de Bastogne
 - Monique HALIN de Marche
 - Béatrice LEMBRÉE de Hotton
 - Jean-Christophe GRÉGOIRE de Heyd
 - Marie-Noëlle THOMAS d'Habay-la-Neuve
 - Myriam GRARE de Florenville



- Lilian MATHIEU de Signeulx
- Anne LORIERS de Tontelange
- Gwendoline VICO d'Arlon
- Nadine MORIS de Longeau

Félicitations à eux !

Merci à tous pour votre participation et votre enthousiasme !

CÉCILE DERLET

Gros plan

Une information fiable et rapide pour les malades chroniques !

Vous avez peut-être lu cette information dans les pages nationales de votre journal du 19 septembre dernier : le service Point Info malades chroniques s'est ouvert à la MC au cours de ce même mois. Une adresse courriel et une page internet ont été créées afin de favoriser l'accès à l'information pour les personnes souffrant d'une maladie chronique. Une équipe expérimentée réceptionne la demande et y répond dans les plus brefs délais avec une information fiable à la clé.

Comment ça marche ?

Concrètement, vous envoyez une demande à l'adresse infomaladeschroniques@mc.be (en précisant vos noms, adresse légale ou numéro national). Le Point Info vous répond dans les 3 jours ouvrables dès le lendemain de la réception de votre message et ce, de manière claire, compréhensible et de façon à concrètement entamer les démarches suivantes. Par ailleurs, si la thématique de votre demande est récurrente parmi les personnes qui sollicitent le service, votre réponse personnalisée sera complétée d'une fiche d'information synthétique. De plus, si votre demande est assez pointue, une coordination entre les services internes de la MC concernés est prévue. Alors, vous recevrez une réponse personnalisée la plus optimale possible et adaptée à votre situation spécifique. Enfin, si vous le souhaitez, un relais vers le service social de votre mutualité régionale vous sera proposé.

Et sur le site Internet ?

En surfant sur mc.be, vous pourrez déjà trouver les questions les plus fréquentes que se posent les personnes malades chroniques et, bien entendu, les réponses que nous y apportons. **Rendez-vous sur www.mc.be/infomaladeschroniques.**

Et après ?

L'adresse mail et la page Web ne sont qu'un premier pas... La MC attend d'évaluer les premiers mois de fonctionnement avant de développer, si possible, d'autres outils afin d'être toujours au plus proche des besoins des malades.

Un groupe malades chroniques à Marche

Le groupe local d'Altéo Marche est parti du constat qu'un grand nombre de malades chroniques vivent dans l'isolement. Cet isolement est principalement dû aux douleurs importantes et récurrentes qui souvent empêchent une vie sociale "normale". En septembre 2010, Altéo a organisé une conférence "Vivre autrement avec sa douleur chronique" avec comme intervenant principal le Docteur De Wilde du Centre de référence de la douleur chronique de Mont-Godinne. Cette soirée, qui a rassemblé une soixantaine de personnes, était le premier pas d'un projet ayant pour public cible les malades chroniques. Une enquête sur les besoins spécifiques des malades s'en est suivie, révélant une réelle demande de la part de ce public de pouvoir se rencontrer, échanger et participer à des activités culturelles et de loisirs qui tiendraient compte de leur état de santé très variable. Un groupe a donc été constitué. Composé d'une dizaine de personnes, il se réunit tous les 15 jours pour :

- des sorties culturelles telles que la visite d'un musée ou d'une exposition,
- des promenades adaptées,
- des conférences sur des sujets en lien avec leurs problématiques.

De quoi recréer le lien social que la maladie a souvent détricoté !

Plus d'infos : 063/21.18.48

Journée mondiale du diabète

Diabétique ? Prenez soin de vos pieds !

Parce qu'ils sont situés à l'extrémité du corps (à la fin du système nerveux périphérique et de l'arbre circulatoire) et par leur rôle fonctionnel entre le corps et le sol, les pieds sont soumis par nature à des pressions et contraintes importantes. Le diabétique peut alors connaître des problèmes de vascularisation, de déformation, de perte de sensibilité, de lésions... Ces problèmes fréquents peuvent être graves s'ils ne sont pas pris en charge rapidement et correctement.

Le diabète fragilise les artères (artériopathie) et les nerfs (neuropathie) : la neuropathie génère une insensibilité plus ou moins forte au niveau des pieds. Le patient ne peut donc pas ressentir la douleur provoquée par une blessure, une chaussette trop serrante ou un corps étranger présent dans la chaussure. L'artériopathie provoque quant à elle un rétrécissement des parois veineuses, d'où une mauvaise circulation sanguine dans les membres inférieurs, et plus précisément dans les pieds, responsable d'un ralentissement ou d'une mauvaise guérison des plaies qui peuvent alors facilement dégénérer.



Quelques conseils

Afin de prendre soin de ses pieds lorsque l'on est diabétique, suivez ces quelques conseils :

1. Équilibrez votre diabète

Ce n'est pas une grande surprise : une bonne gestion de votre diabète est indispensable !

2. Ayez une bonne hygiène

Lavez vos pieds quotidiennement à l'eau tiède et au savon. Essuyez-vous bien entre les doigts de pied. Changez de chaussettes tous les jours. Si vous transpirez trop, l'utilisation d'un talc est recommandée. Une poudre anti-mycose appliquée régulièrement dans les chaussures est une mesure préventive souvent utile.

Le patient ne peut donc pas ressentir la douleur provoquée par une blessure, une chaussette trop serrante ou un corps étranger présent dans la chaussure.

3. Hydratez vos pieds

Hydratez vos pieds avec une lotion hydratante adaptée (de préférence le soir) sans en mettre entre les orteils afin d'éviter toute macération.

4. Adaptez les soins en cas de plaie ou de blessure

Pas de désinfectants (alcool à 70°), de produits colorés (mercurochrome, isobétadine...), d'instruments tranchants (ciseaux, bistouris...) ou de produits irritants (contre les cors, les verrues...). Évitez les sparadraps ou les pansements très adhérents, privilégiez les pansements de compresses stériles fixées par des bandes adhésives de papier. Évitez une fixation circulaire du pansement qui peut entraver la circulation. Recherchez et soignez la moindre petite irritation.

5. Attention à la chaleur !

Limitez les bains de pieds (au maximum 3 à 4 min en dessous de 35°C) qui fragilisent la peau. N'appliquez pas de

chaleur directement sur les pieds (bouillotte, radiateur...). Certaines personnes diabétiques ressentent très peu la douleur voire pas du tout : elles risquent des brûlures.

6. Ne marchez pas pieds nus

Évitez de marcher pieds nus, même à la maison ! Avec une sensibilité à la douleur diminuée, une circulation du sang moins bonne, les chances de se blesser sont considérables.

7. Portez de bonnes chaussures...

Vos chaussures doivent être spacieuses, de préférence en cuir souple, parfaitement adaptées à l'anatomie de votre pied ; achetez-les en fin d'après-midi, quand vos pieds sont gonflés. De préférence, pas de chaussures ouvertes (facilite l'intrusion de corps étrangers). Enlevez régulièrement les petits cailloux ou aspérités dans vos chaussures qui peuvent irriter la peau. Utilisez des chaussons en laine à la maison et de bonnes chaussures doublées de mouton à l'intérieur si vous souffrez de pieds froids.

8. ... et de bonnes chaussettes

Portez des bas ou des chaussettes en coton ou en laine en évitant les matières synthétiques. Vérifiez qu'elles ne soient ni trouées, ni trop serrantes. Attention aux bas avec des coutures qui pourraient être irritants.

9. Gardez vos pieds à l'œil !

Inspectez-les tous les jours, soit seul ou avec l'aide d'un tiers ou d'un miroir. Signalez directement à votre médecin la moindre blessure.

CÉLINE INCOUL, PODOLOGUE MC
ANNELISE NANQUETTE / MC.BE

La MC propose

La MC vous propose les services de diététiciennes et de podologues, tous reconnus par l'INAMI, dont les prestations donnent droit aux remboursements prévus pour la personne diabétique dans le cadre du Passeport du diabète ou du "trajet de soins diabète". Renseignez-vous auprès d'eux, de la MC ou encore des maisons du diabète.

Service podologie (MC) :

- à Arlon et Virton (Céline Incou, tél. 063/21.18.86)
- à Libramont et Bastogne (Sung Ja Lurson, tél. 063/21.18.65)
- à Marche (Monique Jacqmain, tél. 084/31.14.77)
- à Vielsalm (Christophe Van De Velde, tél. 0474/59.76.37)

Service diététique (MC) :

- à Arlon et Virton (Priscilla Wilem, tél. 063/21.18.82)
- à Libramont, Marche, Bastogne et Vielsalm (Isabelle Lekeux, tél. 084/32.09.18)

En savoir plus

Les maisons du diabète

Nous les avons évoquées dans le précédent numéro de votre journal. Voici un rappel de leurs adresses :

- Barvaux : 15 rue Basse Cour
- Bastogne : poste médical de garde, 1b chaussée d'Houffalize
- Athus : polyclinique, 39 avenue de la libération
- Tintigny : poste médical de garde, 11 rue de France
- Libramont : poste médical de garde, à

côté de l'hôpital, 35 avenue d'Houffalize

- Bièvre : poste médical de garde, vers la gare de Graide, 3 rue de la Gare
- Marche-en-Famenne : poste médical de garde, 6 avenue de France

Un seul numéro pour prendre rendez-vous : 084/41.10.00 (en matinée).

Des brochures pour vous accompagner

La MC vous propose plusieurs brochures en lien avec le diabète :

- "Vous êtes diabétique ? Le Passeport du diabète, un outil précieux".
- "Le pied diabétique. La prévention".
- "Le diabète. Suis-je concerné ?"
- "Vivre le diabète... au quotidien".

Vous pouvez obtenir ces brochures :

- en contactant le 0800 10 9 8 7,
- en envoyant un mail à infor.sante.lux@mc.be,
- en surfant sur www.mc.be, rubrique "Self-service".

CONFÉRENCE

Les droits du patient

La MC et Altéo organisent le mardi 26 novembre à Libramont une conférence sur les droits du patient. Parce qu'un patient bien informé en vaut deux...

C'est souvent lorsqu'on est confronté au problème que l'on se pose la question... Alors autant s'informer avant ! Les conférenciers aborderont les droits du patient dans sa relation avec les prestataires de soins (libre choix, information, consentement éclairé, accès au dossier...). Que peut exiger le patient ? Doit-il être informé de tout ? Qu'est-ce que la notion de personne de confiance, de représentant ? Qu'est-ce qu'un médiateur hospitalier et quel est son rôle ?

Intervenants : Patrick Verhaegen, secrétaire politique adjoint d'Altéo National et Michel Henin, du service Défense des membres à la MC Province de Luxembourg.

Date : Le mardi 26 novembre à 17h30

Lieu : A la MC de Libramont (salle du 2^e étage)

Infos : 063/21.18.48

ÉNÉO

Viellir au pays des collines



Énéo, mouvement social des aînés, vous invite à nouveau à découvrir ce film réalisé par Valérie Mathieu lors d'un voyage au Bénin de membres luxembourgeois du mouvement.

Le jour se lève sur Dassa, le pays des collines. Dans un petit village, un vieil homme nous accueille et nous raconte sa vie. D'un portrait à l'autre, nous découvrons le quotidien des aînés béninois. En parallèle, le film suit un groupe d'aînés belges partis à la rencontre des béninois, proposant ainsi de regarder notre propre société en miroir.

A Florenville et Villers-devant-Orval

En partenariat avec le CPAS de Florenville.

- Le jeudi 14 novembre à 14h30 au Home La Concille à Florenville (71 rue des Eperires).

- Le jeudi 21 novembre à 14h30 à la Maison de repos Saint Jean-Baptiste à Villers-devant-Orval (36 rue de Margny).

A Neufchâteau

En partenariat avec Oxfam, Acrf, CNC-D-11 11, le CCCA, la bibliothèque du centre culturel de Neufchâteau.

- Le jeudi 28 novembre à 17h au Moulin Klepper (12 rue du Moulin - 1^{er} étage).

Infos : 063/21.18.50

PRÈS DE CHEZ VOUS

Anlier : Taille des arbres fruitiers

///

La fin de l'automne est une période propice pour la taille sur les arbres fruitiers. Le CRIE d'Anlier vous propose de découvrir les techniques de taille. Le samedi 16 novembre de 13h à 16h au CRIE d'Anlier, 36 rue de la Comtesse Adèle.

Prix : 25 EUR.

Infos et inscriptions : 0475/42.03.78 • info@chimeric.be

Athus : Diabatable

///

Le jeudi 14 novembre à 14h30, venez découvrir le jeu "DIABATABLE" pour apprendre trucs et astuces pour adapter son alimentation à son diabète. Avec Ingrid Kinet, diététicienne à la Maison du Diabète de Virton/Tintigny. Une organisation de l'association du diabète, Clinique Belle-Vue, 39 avenue de la Libération.

Prix : 3 EUR pour les membres de l'association ou de l'ADB (5 EUR non membres). Gratuit pour les bénéficiaires du CPAS d'Aubange.

Infos et inscriptions : 063/37.20.08 • www.diabete-luxembourg.be

Libramont : Alzheimer

///

La Plateforme Alzheimer de la Province de Luxembourg vous invite à sa manifestation d'automne qui aura lieu les vendredi 15 et samedi 16 novembre. Au programme : exposition, vente aux enchères, stands, ateliers, conférence... A la Halle aux foires, 9 place Communale.

Infos : 061/41.34.11 ou 0490/11.28.22.

Tintigny : Atelier "Lecture d'étiquettes"

///

Le mardi 19 novembre à 19h30, l'association du diabète vous propose d'apprendre à choisir les bons produits en fonction de leur teneur en graisses et sucres. Avec Ingrid Kinet, diététicienne à la Maison du Diabète de Virton/Tintigny. A la Halle de Han.

Prix : 3 EUR pour les membres de l'association ou de l'ADB (5 EUR non membres).

Infos et inscriptions (indispensables) : 0478/88.36.88 ou 0498/19.44.22 • www.diabete-luxembourg.be