

SOLIDARITÉ

Envie d'offrir un café à quelqu'un qui en a besoin ?



/// Vous avez peut-être déjà entendu parler des "cafés suspendus" ou "cafés en attente". Deux personnes entrent dans un établissement et commandent cinq cafés, dont trois "en attente". Une autre personne, seule, arrive, demande deux sandwiches et pourtant n'en reçoit qu'un, car pour l'autre, elle a demandé de le "suspendre". Plus tard, un sans-abri pousse la porte : "Avez-vous quelque chose en attente ? Un café suspendu ?" Comme on lui répond positivement, il s'attable et on lui apporte... le sandwich et un des cafés qui étaient "suspendus".

>> Une idée qui fait le tour du monde

Ce principe est tout à fait courant à Naples, où est née l'initiative. Depuis, elle a fait des petits et se répand plus au Nord, en France, et maintenant en Belgique - mais aussi en Australie, au Canada, en Ukraine... Il faut dire que l'idée est séduisante : pour les personnes qui craignent de donner de l'argent à un mendiant, de peur que cet argent serve à acheter de l'alcool, par exemple, ce système permet d'être sûr de ce qu'on offre.

De plus en plus de cafetiers et de commerçants, en ville, commencent à connaître le principe des Cafés Suspendus. Cependant, c'est également avec le bouche-à-oreille et les réseaux sociaux qu'il gagne du terrain. Pour que cela fonctionne, il faut en parler autour de soi, aux cafetiers, aux sans-abris, et puis surtout le mettre en pratique.

>> Pratiquement, comment ça marche ?

D'un point de vue pratique, chaque établissement s'organise à sa façon : l'un affichera sur un tableau les consommations suspendues, l'autre vous fournira un ticket à remettre à un sans-abri pour qu'il puisse bénéficier de votre geste.

Notez que ça ne se limite pas au café : cela peut concerner d'autres boissons aussi, et même des repas si le cœur vous en dit. A Bruxelles, il est même possible d'offrir "une frite suspendue" ! C'est valable également pour les cornets de pâtes par exemple. A vous de prendre l'initiative et d'en toucher un mot aux commerçants qui ne seraient pas encore au courant.

La symbolique est de commander double et de consommer simple (un café pour moi, un pour la personne démunie) mais vous pouvez bien sûr étendre votre générosité à plusieurs, ou à l'inverse, pour cinq portions achetées, n'en offrir qu'une. A chacun selon ses moyens : le geste est beau de toute façon. En cette période de Noël et de froid, pensez-y !

Plus d'infos sur www.coffeefundeurs.fr
Sur Facebook : www.facebook.com/CafeSuspenduBXL

Bienvenue à Elisabeth Degryse

Suite à l'élection de Christian Kunsch à la présidence du Mouvement ouvrier chrétien, la MC Saint-Michel a accueilli en ce mois de décembre une nouvelle directrice, Madame Elisabeth Degryse. En Marche vous invite à faire la connaissance de cette jeune femme bruxelloise engagée, mariée et maman de trois jeunes enfants.



Notre ambition est de rester au service de nos membres et de simplifier les choses pour les citoyens bruxellois.

En Marche (EM) : Elisabeth Degryse, pouvez-vous nous dire quelques mots sur votre parcours professionnel et vos engagements ?

Elisabeth Degryse (ED) : J'ai travaillé plusieurs années au sein d'institutions bruxelloises (Ville de Bruxelles, Parlement bruxellois) puis au Fédéral dans un cabinet ministériel. Ces différents emplois m'ont appris à bien connaître la construction institutionnelle de Bruxelles et à aborder des dossiers très divers. Ensuite, j'ai choisi de travailler pour la Mutualité chrétienne, plus précisément pour Solimut, qui organise différents services de l'assurance complémentaire, dont l'Hospice solidaire.

Par ailleurs, j'ai toujours été très engagée au sein de la vie associative bruxelloise. J'ai entre autres fait partie du pouvoir organisateur d'une école, et de différentes ASBL communales. Aujourd'hui, je suis encore active dans l'école de mes enfants, et au sein d'une ASBL, le Fraje, qui s'occupe de la formation pour les professionnels de la petite enfance.

EM : Que représente Bruxelles pour vous ?

ED : Bruxelles, c'est ma ville, c'est ici que j'ai grandi. Je suis une vraie Bruxelloise, une vraie urbaine. J'aime aller me balader au Bois de la Cambre, mais aussi aller faire du shopping, flâner dans les petits quartiers du centre-ville... Bruxelles, c'est le lieu de rencontre de tant de cultures différentes ! Cela en fait une ville riche et enthousiasmante... Mais c'est aussi, malheureusement, une ville dont la population est "dualisée" et où il y a de vrais défis à rencontrer.

EM : Vous allez prendre la direction de la Mutualité Saint-Michel. Quel sont selon vous les principaux défis à relever ?

ED : Pour moi les défis sont nombreux, trop nombreux peut-être... Mais je voudrais en choisir quelques-uns qui me paraissent essentiels...

Premièrement le boom démographique : tout le monde en parle certes, mais quels en sont les enjeux ? D'une part, il va falloir œuvrer à l'accueil de cette nouvelle population (penser aux crèches, aux écoles, aux infrastructures nécessaires) ; et donc pour la mutualité, c'est un défi de pouvoir répondre aux nouvelles demandes de ces potentiels nouveaux membres. D'autre part, c'est aussi la question du bien-être et des conditions de vie des Bruxellois qui est en jeu.

Bruxelles, c'est le lieu de rencontre de tant de cultures différentes ! Cela en fait une ville riche et enthousiasmante.

gérer les institutions à Bruxelles qui pourront gérer ce transfert et ces nouvelles attributions. Quelle est la place de la mutualité ? Quel rôle jouerons-nous demain ? Ce sont autant de questions auxquelles nous devons trouver une réponse dans les mois à venir. Notre ambition est évidemment de rester au service de nos membres comme nous le sommes aujourd'hui, et de simplifier les choses pour les citoyens bruxellois.

EM : Comment se traduit pour vous le slogan de la MC ? La solidarité, c'est bon pour la santé ?

ED : Bien sûr, et heureusement ! Dans une société qui est de plus en plus individualiste, ou personnalisée, ce slogan nous ramène à l'essentiel... La solidarité, la cohésion sociale, le lien entre les gens... C'est fondamental !

Arrêtons de vouloir le meilleur pour nous-mêmes sans nous soucier de ce que cela coûte aux autres. Prenons le temps de nous rencontrer, d'échanger, de comprendre l'autre...

Et de reconnaître que non, nous ne sommes pas tous égaux devant la santé, que personne n'est à l'abri d'un accident de la vie et qu'il faut donc évidemment s'unir, agir ensemble pour mieux faire face. C'est pour cela que la Mutualité chrétienne est bien plus qu'un simple organisme assureur : c'est aussi un mouvement social, avec des services d'aide, de conseil, de promotion de la santé et d'éducation permanente.

Merci Elisabeth Degryse. Nous vous souhaitons plein succès dans votre nouvelle fonction à la tête de la MC Saint-Michel.

Aujourd'hui, la population bruxelloise se paupérise. De plus en plus de jeunes quittent la ville pour s'installer en périphérie et le défi va être de combattre la paupérisation de notre capitale. Garantir un meilleur accès à l'éducation, une meilleure mobilité et un accès aux soins de santé pour tous.

Un deuxième défi est le transfert des compétences : le texte de la 6^e réforme de l'Etat transfère quatre millions d'euros du budget de l'Inami vers les régions. Il va donc falloir trouver et or-

JANVIER

EN MANQUE DE LUMIÈRE?

Découvrez la luminette qui vous apporte la lumière du jour même en hiver !

- ✓ Moins de fatigue
- ✓ Plus d'énergie
- ✓ Plus de vitalité
- ✓ Moins de stress

* Prix Ivaac au 1er janvier 2014, sauf omission ou erreur d'impression.

NEW !

219€

LUMINETTE
(lunettes de luminothérapie)

QUALIAS
Bandagisterie - Orthoptique - Optique - Audition
Fédération Mutualité Chrétienne

Toujours un Qualias près de chez vous :
BRUXELLES : Rue Malbran, 49 • 1050 Ixelles • 02/644 51 31

Nature

Un problème de jardinage à Bruxelles ?

Cultiver ses légumes, aménager son jardin, sa terrasse, composter... en ville aussi c'est possible ! Si vous avez des questions spécifiques ou un problème, n'hésitez pas à prendre contact avec un des jardiniers de Nature & Progrès au 081/30.36.90 le vendredi matin !

De nos jours, 85% des Bruxellois ont accès à un jardin ou une terrasse. Pourtant, seuls 19% pratiquent le maraîchage. De l'avis de ceux qui ont essayé, un potager en ville cumule bien des avantages : c'est écologique, économique, et bien meilleur que les produits vendus dans le commerce.

Cultiver ses propres légumes, c'est possible, même à Bruxelles ! Un jardin, une cour, un balcon, une terrasse... Il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup d'espace pour aménager son propre potager.

Osez l'aventure : vous pouvez démarrer simplement et facilement.

Et quelle satisfaction de déguster ce qu'on a planté soi-même ! La propreté des légumes est connue et ils embellissent terrasses, jardins, toitures plates...

Dans le cadre de la campagne de l'IBGE "Mon premier potager", Nature & Progrès répond aux bruxellois désireux de tenter l'expérience ! Alors, n'hésitez pas, contactez Nature & Progrès au 081/30.36.90 le vendredi entre 9 et 12h.



© iStockphoto

Alimentation

Les modes de cuisson sains

Si le mode de cuisson des aliments est très important pour la saveur de nos plats, il l'est tout autant pour notre santé. Certains modes de cuisson préservent mieux les éléments nutritifs. Il est conseillé de ne pas dépasser une température de 100°C afin de ne pas perdre les vitamines et minéraux des aliments. C'est pourquoi, il est déconseillé de cuire les aliments dans de l'eau bouillante.

La cuisson à l'eau

Il est pratique de cuire à l'eau légumes, viandes, féculents, poissons... Malheureusement, les éléments nutritifs tels que les minéraux et les vitamines migrent dans l'eau. C'est pourquoi il peut être judicieux de consommer le bouillon dans lequel ils ont cuit en sauce ou en soupe.

Veillez à ce que la cuisson ne soit pas trop longue, certaines vitamines (notamment la vitamine C) sont alors détruites. Pensez aussi à couvrir votre casserole, cela vous permettra d'éviter une trop grande perte de nutriments, mais aussi de faire des économies d'énergie !

La cuisson à la vapeur

Il s'agit de la **cuisson la plus diététique et la plus saine** puisque la température oscille entre 90° et 95°C. En effet, cette cuisson conserve les éléments nutritifs des aliments, et ce, sans ajout de matières grasses. Davantage adaptée aux légumes et aux poissons (mais également aux pommes de terre, à la volaille...), la vapeur cuit les aliments sans qu'ils n'entrent en contact avec l'eau. La majeure partie des vitamines et des sels minéraux sont préservés. Contrairement aux idées reçues, la cuisson à la vapeur ne manque pas de saveur et préserve le goût naturel des aliments. Vous pouvez aussi ajouter des épices et des herbes directement sur les aliments.

Comment faire en pratique ?

Vous disposez d'une grande passoire métallique, d'une casserole et d'un couvercle ? Facile, **mettez l'eau à bouillir dans le fond de la casserole, placez les aliments dans la passoire et déposez celle-ci dans la casserole**, en veillant à ce que l'aliment ne touche



© iStockphoto

pas l'eau. Recouvrez ensuite d'un couvercle pour garder la vapeur à l'intérieur de la casserole. Laissez cuire le temps nécessaire !

• La **"marguerite"** : c'est un panier perforé, dont les pétales se replient et s'adaptent à la plupart des casseroles. Bon marché, cet appareil est idéal pour une utilisation ponctuelle. L'inconvénient est qu'il est nécessaire de contrôler le niveau d'eau : il arrive donc souvent que les aliments baignent dans le jus, entraînant ainsi une perte de vitamines et de minéraux.

• Le **cuit-vapeur électrique** : composé de 2 ou 3 paniers empilables, le cuit-vapeur électrique permet de cuire simultanément l'ensemble du repas (également des sauces, desserts...). Les saveurs ne risquent pas de se mélanger car la vapeur ne véhicule pas les odeurs. Le cuit-vapeur est muni d'une minuterie automatique, qui s'arrête quand le temps de cuisson est écoulé. Inutile donc de surveiller votre repas ou de craindre que vos plats brûlent.

D'autres techniques pour cuire vos aliments à la vapeur existent : la papillote, le panier en bambou, l'autocuiseur...

Les cuissons à basse température

Une viande trop cuite ou noircie est toxique et souvent cancérigène. Il vaut mieux **éviter les grillades et températures trop élevées**. Si vous en avez l'occasion, préférez la viande cuite à basse température.

Il est conseillé d'avoir un four à air pulsé (chaleur tournante) et un bon thermomètre pour être sûr de ne pas dépasser les 85°-90°C. Evidemment, la cuisson sera bien plus longue, environ 1h30 pour un filet de porc et 5h pour un poulet entier !

Certains vont même jusqu'à cuire des aliments à une température de moins de 40°C pour préserver les enzymes. Il faut du temps mais le goût est exalté et la viande bien plus tendre.

Le wok

En les faisant sauter rapidement, à feu vif, avec un soupçon de matières grasses, viandes, poissons et légumes, découpés en petits morceaux et remués régulièrement au cours de la cuisson conservent saveur, croquant et qualités nutritionnelles. Pour limiter l'apport de matières grasses, préférez un wok avec un revêtement antiadhésif.

QUIZZ

Connaissez-vous l'Europe ?



/// Dans la perspective des prochaines élections européennes le dimanche 25 mai, Énéo vous propose dans chaque numéro d'En Marche un petit quizz de trois questions.



© Microsoft/Imago

Le but est de vous amener à tester vos connaissances concernant l'Europe (du point de vue géographique, culturel et politique). Les bonnes réponses sont indiquées en-dessous.

Mais pour plus d'infos et des explications complémentaires, n'hésitez pas à surfer sur le site d'Énéo : www.eneo.be/bruxelles.html

1) Comment s'appelle la capitale du plus petit territoire de l'Union Européenne ?

- A. Malte
- B. Andorre
- C. La Valette

2) Cyrille et Méthode sont deux frères.

Sur quelles pièces de monnaie trouve-t-on leur effigie ?

- A. Bulgarie
- B. Slovaquie
- C. Grèce

3) Qui a dit : "L'Europe ne se fera pas d'un coup ni dans une construction d'ensemble : elle se fera par des réalisations concrètes, créant d'abord une solidarité de fait" ?

- A. Jean Monnet
- B. Le Général de Gaulle
- C. Robert Schumann

Les réponses sont : 1) C - 2) B - 3) C
Plus d'explications sur www.eneo.be/bruxelles.html !

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Diététique : la MC Saint-Michel intervient !



© iStockphoto

/// >> Dans le cadre de l'Avantage Bien-être, la Mutualité Saint-Michel intervient à raison de 5 fois 10 euros pour des consultations de diététique.

Comment obtenir cet avantage ?

Remettez à votre conseiller l'attestation fournie par votre prestataire de soins, munie d'une vignette jaune.

Pour chaque prestation, les données suivantes doivent être clairement reprises sur le document :

- le nom du bénéficiaire des soins ;
- la date du traitement ;
- le montant payé ;
- le nom, le cachet et la signature du prestataire de soins.

Vous pouvez également demander le formulaire "Demande d'intervention pour l'avantage Bien-être" à votre conseiller mutualiste (ou le télécharger sur www.mc.be) et le faire remplir par votre prestataire de soins.

Un diététicien agréé

Votre diététicien doit être agréé par le SPF Santé Publique. Pour savoir si tel est le cas, vous pouvez vous renseigner auprès de votre conseiller mutualiste en agence, par mail à st.michel@mc.be ou par téléphone au numéro gratuit 0800/10 9 8 7

Attention, cet avantage fait partie du Pack Bien-être qui est valable également pour l'ostéopathie, l'acupuncture, la chiropraxie et la mésothérapie. Vous avez droit, pour l'ensemble de ces disciplines, à 5 interventions de 10 euros par an. Vous pouvez donc bénéficier par exemple de 2 remboursements de 10 euros en diététique, 2 en ostéopathie et 1 pour l'acupuncture, ou bien 5 remboursements dans un seul type de prestation, pour un total de 50 euros par personne et par année civile.

Mutualité chrétienne Bruxelles

Mutualité Saint-Michel
111-115 Bd Anspach à 1000 Bruxelles
Éditeur responsable : E. Degryse
Fax 02/501.58.38 • Tél. 02/501.51.99

Tél. 02 501 58 58

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