

Gros plan sur ...

INFO MUTUALITÉ

Une nouvelle boîte aux lettres à Berchem

/// >> Vous avez des documents (attestations de soins, formulaires de demande complétés...) à nous transmettre ? Une nouvelle boîte aux lettres vous est accessible au sein du Centre hospitalier Valida.

Elle est située à l'intérieur du bâtiment (entrée Goffin), au niveau des consultations, au 1^{er} étage dans le couloir vers la kinésithérapie, en face de l'ascenseur et est levée trois fois par semaine. Pour rappel, vous pouvez y déposer tous les documents à destination de la mutualité, dûment munis d'une vignette d'identification, à l'exception des certificats médicaux, qui doivent être envoyés par la Poste, le cachet de la Poste faisant foi.

INDEMNITÉS

La prime de rattrapage : qu'est-ce que c'est ?

/// >> La prime rattrapage - sorte de pécule de vacances - est octroyée à tous les titulaires en incapacité de travail depuis au moins 1 an au 31 décembre de l'année précédente. Cette règle s'applique dans les deux régimes (régime général et régime des indépendants).

Cette année, la prime de rattrapage du Régime général est revalorisée d'un montant de 34 euros ; elle passe donc de 274,09 euros à 308,09 euros. La prime du Régime indépendant reste elle à 208,09 euros. Cette prime est versée au même moment que vos indemnités du mois de mai. Nous attirons votre attention sur le fait que le montant de cette prime est brut, c'est-à-dire qu'aucun précompte professionnel n'est retenu.

CONFÉRENCES

Prendre soin des personnes âgées, malades ou isolées

/// >> Le service des Équipes de visiteurs vous propose des rencontres de réflexion et de formation sur la relation et l'écoute de l'autre pour vous permettre d'accueillir au mieux la personne proche ou visitée.

• **Prendre soin de la personne âgée : quand le mythe de l'aide s'effondre.** Une approche de l'articulation entre réponse aux sollicitations de nos aînés et besoin de répit pour les aidants proches, proposée par Vera Likaj, psychologue.

Date : le jeudi 15 mai de 9h30 à 12h30
Prix : 12 EUR, à payer lors de l'inscription au compte BE26 7995 2313 3429 de "SERAH ASBL" avec la mention "PA"

• **Pourquoi devenir visiteur ?** Pour qui ? Vous avez envie de rendre visite à des personnes isolées, âgées, malades, handicapées mais vous ne savez pas à qui vous adresser. Vous visitez un membre de votre famille et vous êtes prêt à visiter une personne de plus... Soyez les bienvenus pour une réunion d'information ouverte à toutes les questions !

Date : le samedi 24 mai de 10h à 12h30

Prix : gratuit

Ces deux rendez-vous s'adressent à un très large public, et sont destinées à toute personne engagée dans la relation à autrui, en tant que professionnel ou volontaire. Aucun prérequis n'est nécessaire pour y participer.

Renseignements et inscriptions (obligatoires) :

Monique Stronart et Cécile Gillis-Devleminck
Équipes de visiteurs - Pastorale de la santé
14 rue de la Linrière à 1060 Saint-Gilles
02/533.29.55 • equipesdevisiteurs@catho-bruxelles.be •
www.equipesdevisiteurs.be

Mutualité chrétienne Bruxelles
Mutualité Saint-Michel
111-115 bd Anspach à 1000 Bruxelles
Éditrice responsable : Elisabeth 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

L'enfant somnambule

S'il est déroutant de voir son enfant se promener dans la maison durant la nuit alors qu'il est manifestement endormi, le somnambulisme de l'enfant n'est pourtant pas un phénomène inquiétant. Deux règles d'or à respecter : ne pas réveiller l'enfant en pleine promenade nocturne et ne pas l'inquiéter.

Environ un enfant de 3 à 5 ans sur sept est sujet régulièrement au somnambulisme, et près d'un sur trois occasionnellement. Les 6-12 ans seraient entre 15 et 40% à être somnambules. C'est dire si ce phénomène est relativement fréquent chez les jeunes enfants et les pré-adolescents. Même les nourrissons peuvent être concernés, dès six mois : puisqu'ils sont incapables de marcher, cela se manifestera par des pleurs et une agitation anormale durant la première partie de nuit (contrairement aux cauchemars qui se manifestent plus tard dans la nuit). Même lorsqu'ils prennent le bébé dans les bras, les parents ne parviennent pas à le calmer, le rassurer. Cette crise du bébé peut durer de 5 à 25 minutes, le bébé se calmant de lui-même.

De l'hérédité aux cycles du sommeil

Même si les causes de ce comportement nocturne sont encore aujourd'hui mal connues, des pistes se dessinent, comme l'explique le Dr Patricia Franco, neuro-pédiatre à l'Unité pédiatrique du sommeil à l'Hôpital Erasme à Bruxelles :

"Le somnambulisme semble lié à une mauvaise transition du stade de sommeil profond, pendant les premières heures de la nuit, vers un autre stade de sommeil. Le somnambule se trouve donc dans un état où, tout en dormant, il conserve suffisamment de capacités motrices pour se lever. Il sera donc capable de se lever, de se faire à manger, de se promener en rue, et même de parler à ses parents sans se réveiller, donc sans se rendre compte de ce qu'il fait. Il s'agit d'un "réveil incomplet" du cerveau qui ne conserve pas à ce moment précis ses capacités de mémorisation. Ce qui explique que le somnambule ne se souvient pas de ses promenades nocturnes à son réveil". Chez l'enfant de 3 à 5 ans, le sommeil profond pouvant être vraiment profond, ce passage vers un autre stade du sommeil est plus difficile, ce qui explique que les enfants de cet âge sont souvent concernés par le somnambulisme. Un autre élément favorisant l'émergence de ce comportement est la présence de tensions au sein de la famille ou des difficultés éprouvées par l'enfant pour contrôler ses sentiments ou son apparence, par exemple (ceci est essentiellement le cas chez les plus de 5 ans). La nuit étant



© Microsoft

un moment propice pour se laisser aller, ces angoisses peuvent dès lors ressurgir et induire le somnambulisme. De plus, dans environ 40% des cas, d'autres membres de la famille souffrent de troubles du sommeil, que ce soit des terreurs nocturnes ou le fait de parler durant son sommeil, ce qui laisserait envisager une cause héréditaire.

Lorsque le somnambule est en balade, il ne faut en aucun cas le réveiller, mais bien le rediriger calmement vers son lit, qu'il regagnera comme si de rien n'était.

Et pour cause : pour le somnambule, il ne s'est rien passé ! S'il est trop agité, parlez-lui pour le rassurer, en le ramenant au lit. Son sommeil n'en sera pas pour autant de mauvaise qualité et le lendemain matin, il ne se souviendra de rien".

Enfin, si l'enfant est trop fatigué en journée, il faut l'encourager à faire une petite sieste, afin que son sommeil ne soit pas trop profond en début de nuit, ce qui rendra plus difficile la transition vers les autres stades de sommeil et risque donc de provoquer une promenade nocturne. De même, il faut bien veiller à respecter le sommeil de son enfant et ne pas hésiter à le coucher, même très tôt, s'il est très fatigué.

Néanmoins, comme le précise le Dr Franco : "si les accès sont vraiment très fréquents, violents ou inhabituels, il est nécessaire d'en parler au médecin traitant pour exclure une autre étiologie, notamment des crises d'épilepsie. Une anamnèse soignée et parfois la réalisation d'une polysomnographie aidera au diagnostic et à une prise en charge plus spécifique".

Bref, pour soigner un jeune enfant somnambule, point besoin de traitements médicamenteux ou psychologiques : la patience est de mise puisque le somnambulisme disparaît progressivement et n'est bien souvent plus qu'un souvenir à l'adolescence.

Les 6-12 ans seraient entre 15 et 40% à être somnambules.

Ne pas dramatiser et attendre

Le somnambulisme disparaît avec le temps : pas besoin de s'alarmer avant l'adolescence. Les seules consignes à

suivre sont d'attendre que cela passe et ne pas inquiéter l'enfant. Aussi, durant la nuit ou le lendemain matin, les parents ne doivent pas évoquer cette promenade nocturne devant l'enfant ou lui demander

où il voulait aller : il ne s'en souviendra pas ! Ces questions incongrues vont perturber l'enfant, l'inquiéter et il pourrait se croire en train de sombrer dans la folie. Et ces angoisses ne pourront qu'entretenir ce trouble du sommeil ! En réalité, le seul risque encouru par le somnambule et à garder à l'œil par les parents est celui de se blesser ou de tomber durant ses "virées" nocturnes. Aussi, comme le conseille le Dr Franco : "il faut assurer la sécurité de la promenade du somnambule : ranger les jouets et autres obstacles pour qu'il ne trébuche pas ou ne se blesse pas, installer des serrures hautes auxquelles l'enfant n'aura pas accès pour qu'il ne s'échappe pas, barrer l'accès aux escaliers, etc.

Le somnambulisme disparaît avec le temps : pas besoin de s'alarmer avant l'adolescence.

//ATTENTION//

L'AGENCE MC D'ANSPACH EST TEMPORAIREMENT DÉPLACÉE
AU N°27 DE LA RUE DES PIERRES (À 3 MIN À PIED).

Horaires d'ouverture inchangés • Boîtes aux lettres accessibles au boulevard Anspach et à la rue des Pierres

Vous pouvez aussi toujours contacter la MC Saint-Michel par mail ou par téléphone : st.michel@mc.be • 02/501.58.58



Assurance complémentaire

Bientôt parents ? La MC Saint-Michel dorlote vos enfants !

350 euros et un cadeau

A la MC Saint-Michel, vous recevez :

- une allocation de 350 euros par naissance ou adoption ;
- un bon de 10 euros sur un kit "Jeunes parents" chez Proximité santé.

Comment bénéficier de ces avantages ?

- L'allocation est payée sur présentation d'un extrait d'acte de naissance ou d'adoption.
- Ces avantages sont accordés aux parents pour autant que l'enfant soit membre de la Mutualité Saint-Michel.

Accouchement

> À l'hôpital : une assurance hospitalisation comprise

Grâce à l'assurance Hospi solidaire, la maman et son bébé bénéficient d'office d'une couverture hospitalisation.

> Dans une maison de naissance ou à domicile : 150 euros

Si vous choisissez d'accoucher dans une maison de naissance ou à domicile, une intervention de 150 euros vous est octroyée.

Hospi solidaire : votre bébé couvert dès sa naissance

En étant en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire, vous offrez

notamment à votre enfant, dès son inscription à la MC, un cadeau de choix : il est, comme vous, automatiquement couvert par l'assurance Hospi solidaire. Simplifiez vos démarches administratives en regroupant votre famille à la MC : renseignez-vous auprès de votre conseiller mutualiste.

Dépistage de la surdité chez les nouveau-nés : jusqu'à 10 euros

Le dépistage automatisé s'effectue grâce à un appareil qui mesure le fonctionnement correct de l'oreille interne. L'assurance Hospi solidaire prend en charge les frais de dépistage de la surdité chez le nouveau-né



© Photostock

qui sont repris sur la facture d'hôpital de la maman (jusqu'à 10,68 euros).

Matériel de puériculture

Pèse-bébé, tire-lait, aérosol, coussin d'allaitement, langes écologiques... Vous pouvez acheter ou louer ce matériel à des prix préférentiels chez Proximité santé (magasin à Ixelles). **Plus d'infos sur www.proximite-sante.be ou au 02/644.51.31.**

Et plein d'autres avantages encore...

Interventions pour les séances de bébé-nageur ou de psychomotricité, garde d'enfants malades à domicile, soins remboursés selon le remboursement officiel jusque 18 ans...

Brochure Naître parents

Vous trouverez dans la brochure "Naître parents. Nos conseils, vos droits." toutes les informations nécessaires pour bien préparer la naissance de votre enfant : les démarches à accomplir, votre santé et celle de bébé, la préparation à l'accouchement, les adresses utiles...

Demandez-la à votre conseiller mutualiste ou commandez-la gratuitement au 0800 10 9 8 7.



Vacances - Handicap

Des vacances un peu différentes

Vivez une expérience enrichissante en accompagnant un séjour Altéo pendant les vacances !

- > Nous cherchons des volontaires pour accompagner des personnes handicapées.
- > Il reste encore quelques places pour les vacanciers qui savent se déplacer sans aide.

Le domaine de Ter Duinen à Nieuport, de construction très moderne, appartient à la Mutualité chrétienne. Il a poussé au milieu des polders à une dizaine de minutes de la digue de mer. Les bâtiments s'articulent autour de deux espaces intérieurs carrés dont une cour abritée du vent et un bassin d'eau fleuri. Tout est prévu pour une accessibilité maximale des chambres, des locaux d'animation, du restaurant et de la cafétéria.

Les séjours sont organisés en pension complète. Les repas servis sont de grande qualité. De plus, si cela est clairement recommandé par un médecin, un repas spécifique dans le cadre d'un régime peut vous être préparé.

Le parc qui entoure les infrastructures est évidemment plat et les chemins sont bordés de bancs.

Hébergement :

Ter Duinen offre 144 lits pour vacanciers. La plupart des chambres sont doubles. Elles disposent toutes d'une salle de bain privée avec une douche, un lavabo et un WC. Les chambres sont pourvues de sonnettes d'appel. Vous disposez également de la télévision et du téléphone (payant).

Programme :

Le centre dispose d'un petit train touristique qui permet des promenades dans les environs et des allers et retours sans fatigue jusqu'à la digue.



Outre les activités organisées par les équipes de volontaires qui encadrent le séjour, Ter Duinen propose aussi des animations : spectacles, concerts...

- Dates :** du 4 au 11 juillet
Prix :
 • Membres MC : 495 EUR
 • Non-membres MC : 695 EUR
 • Supplément single : + 120 EUR

Nous cherchons des volontaires pour accompagner des personnes handicapées.



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. 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 :



© microsoft France

www.eneo.be/bruxelles.html

- 1) Quel pays n'est pas voisin de la Bulgarie ?
 A. Grèce
 B. Roumanie
 C. Slovaquie
- 2) Reiner Maria Rilke est un écrivain de langue allemande, où est-il né ?
 A. Prague
 B. Budapest
 C. Heidelberg
- 3) De quand date la signature de l'Acte unique ?
 A. 1986
 B. 1992
 C. 1979

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

SPORT - COURSE À PIED

Les 15 km de WSL et 20 km de Bruxelles

///

Le dimanche 11 mai aura lieu les 6 et 15 km de Woluwe-Saint-Lambert, une des étapes du "Zatopek Urban Tour", au départ du stade Fallon.



Et le dimanche 18 mai, aura lieu la 35^e édition des 20 km de Bruxelles, dont le départ et l'arrivée se situent au niveau de l'esplanade du Cinquantenaire (Etterbeek).

La MC Saint-Michel, partenaire de ces deux événements, sera présente avec un stand et surtout, une équipe de coureurs (une soixantaine aux 15 km de Woluwe-Saint-Lambert et plus de 120 aux 20 km de Bruxelles) dont certains participent au programme "Je cours pour ma forme" organisé par la MC Saint-Michel.

- Heures de départ :**
 • 15 km de WSL (11 mai) : 10h30
 • 20 km de Bruxelles (18 mai) : 10h

Rejoignez-nous à notre stand et venez soutenir nos équipes !

DU TEMPS À DONNER

Devenez bénévole à l'ONE !



- > Vous disposez de temps libre ?
 - > Vous aimez le contact, la petite enfance, la jeunesse ?
 - > Vous voulez vous engager socialement ?
 - > Vous voulez vous engager dans une équipe ?
 - > Le tout dans un climat convivial et agréable ?
- Vous êtes disponible, accueillant, chaleureux, discret, patient, tolérant et respectueux d'autrui...

La consultation de l'ONE de Schaerbeek, 13 rue d'Anethan recherche des volontaires.
 Pour toute info, contactez Madame Ndeze au 02/216.90.57 ou au 0499/57.29.59

Intéressé(e) ? Complétez ce talon et renvoyez-le à l'adresse :
 Service Communication - Mutualité Saint-Michel - 111-115 bd Anspach - 1000 Bruxelles. Nous vous recontacterons.

Je souhaite devenir bénévole à la consultation ONE de Schaerbeek.

Nom :

Prénom :

Rue :

Localité :

Tél. :



© photo:agor