

INFO MUTUALITÉ

Fermetures en mai et juin

En raison du congé de l'Ascension, toutes nos agences seront fermées le **jeudi 29** et le **vendredi 30** mai. Nos agences seront également fermées le **lundi 9 juin** (Pentecôte).

ÇA SE PASSE

23 mai : Journée du "Bien vivre à domicile"



>> Le vendredi 23 mai, dans les nouveaux locaux d'Aide & soins à domicile à Ath, venez découvrir un réseau innovant et performant de professionnels !

Au programme de cette journée : de nombreux stands, animations et conférences.

10h : Payer ses frais médicaux moins cher, c'est possible !

11h : Gérer son diabète au quotidien

11h30 : Diap, le diabète interactif

13h : Savez-vous ce qu'Aide & soins à domicile peut faire pour vous ? Aide familiale, aide-ménagère, garde à domicile...

13h30 : La prévention des chutes au domicile

15h : Pour un bon usage des bas de compression

15h30 : La technologie au service du maintien à domicile : télé-vigilance, pilulier électronique, suivi des chutes...

De 10h à 17h : Présence de conseillers des magasins Qualias, des ergothérapeutes de Solival, d'assistants sociaux et de conseillers mutualistes de la Mutualité chrétienne, d'installateur du système de télé-vigilance Vitafel qui répondront à toutes vos questions. Dépistage diabète et hypertension.

Entrée gratuite

Renseignements : Aide & soins à domicile Ath-Lessines-Enghien, 36 chemin des Primevères à Ath • 068/28.79.79 • asd.ath@fasd.be

ALTÉO

Recherche accompagnants volontaires

Altéo propose aux personnes moins valides ou en perte d'autonomie de passer un Noël inoubliable dans le domaine de Spa Nivezé. À cette occasion, nous recherchons des bénévoles pour les accompagner durant cette semaine inoubliable...

Ce séjour aura lieu du 20 au 27 décembre.

Intéressé(e) ? Contactez Altéo Mouscron au 056/39.15.14

Recherche chauffeurs bénévoles

Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, en collaboration avec le service Transport des malades de la Mutualité chrétienne recherche :

> des chauffeurs bénévoles (h/f) pour les régions de Comines-Warneton, Bernissart, Péruwelz et Beloeil.

> Vous disposez d'un peu de temps ?

> Vous êtes dynamique et aimez les contacts ?

Venez rejoindre notre équipe de bénévoles pour conduire des personnes malades ou invalides à leur consultation ou traitement médical, leur permettre de rendre visite à une personne hospitalisée, de faire des courses...

Le service coordonne, encadre, forme, assure les bénévoles et leur rembourse leurs frais de déplacement.

Renseignements : Altéo Mouscron au 056/39.15.14

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie  
44 rue Saint-Brice à 7500 Tournai  
Éditrice responsable : Virginie De Clercq  
E-mail : haipi@mc.be

Tél. : 069/25.62.11

Transport des malades : 078/05.50.05

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

Gros plan sur

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 trois à cinq 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.

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.

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, neuropédiatre 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 trois à cinq 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 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 soient des terreurs nocturnes ou le fait de parler durant son sommeil, ce qui laisserait envisager une cause héréditaire.

Ne pas dramatiser et attendre

Le somnambulisme disparaît avec les 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. Lorsque le somnambule est en balade, il ne faut en aucun cas le réveiller, mais bien le rediriger calmement vers son lit, qu'il regardera 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."



© BSIP Reporters

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 traitement médicamenteux ou psychologique : la patience est de mise, puisque le somnambulisme disparaît progressivement et n'est bien souvent plus qu'un souvenir à l'adolescence.

LES BAS... À BAS PRIX

Dans nos magasins Qualias à Ath - Comines - Mons Mouscron - Tournai

0800 10 987 WWW.QUALIAS.BE

Bon d'achat de 10€<sup>TVAC</sup> OFFERT (par tranche d'achat de 50€<sup>TVAC</sup> dans la gamme bas)

Qualias



Gros plan sur

# Des plaines de jeux pour un été animé !

L'été se profile à l'horizon et pour la plupart d'entre nous, cette période est attendue avec impatience.

Cependant, les deux mois de vacances pour nos chères petites têtes blondes ne sont pas toujours évidents à gérer pour les parents. C'est pourquoi depuis de nombreuses années, Jeunesse & santé, le partenaire jeunesse de la Mutualité chrétienne, propose des plaines de jeux ainsi que des séjours de vacances pour permettre à vos enfants de vivre des vacances dynamiques, enrichissantes et amusantes à la fois !



L'an dernier, ce ne sont pas loin de 1.700 enfants qui ont passé quelques jours dans une de nos plaines de jeux organisées aux quatre coins de notre territoire : de Comines à Mons, en passant par Mouscron, Tournai, Dour ou Silly. Un succès qui marque votre intérêt pour ce service !

Nos plaines de jeux sont encadrées par des coordinateurs et des animateurs bénévoles, tous formés par Jeunesse & santé. Leur formation est re-

connue par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Par ailleurs, toutes nos plaines sont agréées par l'Office de la naissance et de l'enfance (ONE), un gage de qualité supplémentaire pour nos activités.

Nos équipes d'animation sont désireuses d'encadrer au mieux vos enfants en leur proposant des activités variées, adaptées selon l'âge, les envies et les besoins de chacun. Ils leur

feront découvrir les joies de la vie en groupe, tout en se souciant au maximum de leur bien-être individuel. En participant aux plaines de Jeunesse & santé, vos enfants vivront des journées pleines de rires, de rencontres, de joies et d'émotions !

Soyez attentifs aux lieux et dates d'ouverture de nos infrastructures car des changements ont lieu chaque année. Certaines implantations ont laissé place à d'autres tout en respectant au maximum vos besoins et nos possibilités. Merci pour votre compréhension.

## Bonnes vacances à toutes et à tous !

**7780 Comines**  
**Castel St-Henri - Les Aubiers**  
76 avenue des châteaux  
Enfants de 3 à 12 ans  
Du 1<sup>er</sup> juillet au 25 juillet  
Attention : réservation obligatoire à partir du mercredi 21 mai pour les membres de la Mutualité chrétienne, inscription à la semaine.  
Renseignements : J&S Mouscron 056/39.15.22

**7700 Mouscron Tuquet**  
**La Marlière**  
167 rue de la Marlière  
Enfants de 3 à 7 ans  
Du 7 juillet au 18 juillet et du 11 août au 22 août  
Attention : réservation obligatoire à partir du mercredi 21 mai pour les membres de la Mutualité chrétienne, inscription à la semaine.  
Renseignements : J&S Mouscron 056/39.15.22

**7700 Mouscron**  
**Saint-Henri- Ecole St Henri**  
Rue de la Paix  
Enfants de 3 à 12 ans  
Du 1<sup>er</sup> juillet au 22 août  
Du 11 juillet au 11 août pour les jeunes de 13 et 14 ans  
Attention : réservation obligatoire à partir du mercredi 21 mai pour les membres de la Mutualité chrétienne, inscription à la semaine.  
Renseignements : J&S Mouscron 056/39.15.22

**7712 Herseaux**  
**ICET**  
20 rue de Lassus  
Enfants de 3 à 12 ans  
Du 1<sup>er</sup> juillet au 8 août  
Attention : réservation obligatoire à partir du mercredi 21 mai pour les membres de la Mutualité chrétienne, inscription à la semaine.  
Renseignements : J&S Mouscron 056/39.15.22

**7540 Kain**  
**Saint-Union de Kain**  
Rue Montgomery (Section maternelle et primaire)  
Enfants de 3 à 12 ans  
Du 1<sup>er</sup> juillet au 25 juillet  
Inscription sur place le jour-même  
Renseignements : J&S Tournai 069/25.62.67

**7500 Ere**  
**Ferme Au Détour du Possible**  
16 rue des Pères  
Enfants handicapés de 6 à 21 ans  
Du 1<sup>er</sup> juillet au 11 juillet  
Attention : réservation obligatoire  
Renseignements : J&S Tournai 069/25.62.67

**7830 Silly**  
**Ecole St Joseph**  
16 rue du Marais  
Enfants de 3 à 14 ans  
Du 1<sup>er</sup> juillet au 11 juillet  
Inscription sur place le jour-même  
Renseignements : J&S Tournai 069/25.62.67

**7321 Harchies**  
**Ecole Saint-François**  
22 rue Buissonnet  
Enfants de 3 à 12 ans  
Du 14 juillet au 8 août  
Inscription sur place le jour-même  
Renseignements : J&S Tournai 069/25.62.67

**7012 Jemappes**  
**Institut Saint Ferdinand**  
824 avenue Maréchal Foch  
Enfants de 3 à 14 ans  
Du 7 au 18 juillet  
Attention : inscription préalable à la semaine (une inscription le jour même est possible dans la limite des places disponibles. Places limitées en fonction des normes d'encadrement)  
Renseignements : J&S Mons 065/40.26.54

**7011 Ghlin**  
**Ecole Saint-Louis**  
4 rue de Mons  
Enfants de 3 à 14 ans  
Du 14 juillet au 8 août  
Attention : inscription préalable à la semaine (une inscription le jour même est possible dans la limite des places disponibles. Places limitées en fonction des normes d'encadrement)  
Renseignements : J&S Mons 065/40.26.54

**7370 Dour**  
**Ecole Moranfayt**  
84 rue du Chêne Brûlé  
Enfants de 3 à 14 ans  
Stages thématiques  
Du 1<sup>er</sup> août au 14 août  
Attention : inscription à la semaine obligatoire  
Renseignements : J&S Mons 065/40.26.54

**7000 Mons**  
**Institut du Sacré Cœur**  
Entrée par le 2 rue des Gailliers  
Enfants de 3 à 14 ans  
Du 1<sup>er</sup> juillet au 11 juillet  
Attention : inscription préalable à la semaine (une inscription le jour même est possible dans la limite des places disponibles. Places limitées en fonction des normes d'encadrement)  
Renseignements : J&S Mons 065/40.26.54

**Enfants moins-valides**  
L'accueil des enfants moins valides est possible dans certaines de nos plaines. Cependant, afin d'assurer un accueil de qualité, nous vous demandons de prendre contact avec le service Jeunesse & santé au préalable.

**Tarifs et Horaires**  
**Prix réduits pour les membres de la Mutualité chrétienne** : un avantage de votre cotisation à l'assurance complémentaire **sur présentation d'une vignette jaune au nom de l'enfant.**

Les prix et les horaires, qui varient d'un centre à l'autre, sont communiqués dans la brochure "Plaine de jeux" disponible auprès de votre conseiller mutualiste ou sur simple demande à la régionale J&S organisatrice.

**Inscriptions**  
Quand il n'est pas précisé "réservation obligatoire" ou "inscription préalable", les inscriptions se font sur place, le premier jour de fréquentation. Prévoyez quelques minutes pour remplir les différents documents (formulaire d'inscription, fiche santé).

**Attention** : Une inscription préalable est obligatoire pour les plaines de la région de **Mouscron-Comines** (priorité aux membres à partir du 21 mai), pour les plaines de la région de **Mons** et pour la plaine de **Ere**.

**Renseignements :**

Une brochure complète sur les plaines de vacances est disponible :  
**Jeunesse & Santé Mouscron-Comines**  
 8 rue St Joseph à 7700 Mouscron • 056/39.15.22 • js.mouscron@mc.be

**Jeunesse & Santé Mons-Borinage**  
 3 rue des canoniers à 7000 Mons • 065/40.26.54 • js.mons@mc.be

**Jeunesse & Santé Tournai**  
 44 rue St Brice à 7500 Tournai • 069/25.62.67 • js.tournai@mc.be