

**VOLONTARIAT**

**Altéo Ciney recherche des volontaires**



///  
 >> Vous êtes passionné d'artisanat et désirez partager votre expérience ? Cette annonce est faite pour vous ! Les jeudis après-midi au Centre culturel de Ciney, accompagnez des personnes handicapées, valides ou malades à la réalisation de peintures, de tricot, de broderie, ou d'une autre technique d'artisanat innovante. L'expérience humaine est enrichissante !

Infos : Josina au 083/68.82.90 • [alteo.dinant@mc.be](mailto:alteo.dinant@mc.be)

**VACANCES +50**

**L'hiver en voyages**



///  
 >> Énéo vacances propose plusieurs séjours pour briser la monotonie de l'hiver...

**Alsace-Lorraine, du 16 au 18 décembre**

Découverte guidée de Sarreguemines et de son Musée de la faïence, d'Obernai et du Monastère du Mont Sainte-Odile sur la montagne sainte de l'Alsace, du château du Haut Koenigsbourg et visite-dégustation chez un viticulteur de tradition. A ces découvertes s'ajoutent des temps libres à Strasbourg, capitale de Noël, et visites des marchés de Noël.

**La Panne, réveillon de Noël, du 24 au 26 décembre**

En soirée, repas convivial à l'hôtel. Deuxième jour, en matinée, messe de Noël. A midi, repas de fête, puis goûter aux saveurs de la nativité... Rentrée en région le lendemain à partir de 17h.

**Nancy et Kirrwiller, du 18 au 19 janvier**

Découverte de la nouvelle revue Merveille au music-hall Le Royal Place. Le deuxième jour, découverte guidée de Nancy (en autocar et pédestre).

**Et bien d'autres destinations...**

Canaries / Lanzarote, du 21 au 28 février  
 Les Vosges, du 19 au lundi 23 mars

**En pratique :** sortie de la brochure le 16 septembre. Elle sera envoyée aux vacanciers 2014.

Une ristourne de 12,5 EUR sera accordée avant le 15 octobre. Une ristourne de 5 EUR supplémentaires est octroyée aux membres d'énéo province de Namur qui s'inscrivent à un séjour organisé par énéo Namur avant le 26 septembre.

Infos et inscriptions : secrétariat énéo vacances province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur • 081/24.48.97 • [vacances.namur@mc.be](mailto:vacances.namur@mc.be)

**Gros plan**

**Les cinq chiffres du cœur**

N'attendez pas un problème cardiaque pour commencer à penser à la santé de votre cœur. Soyez proactifs et participez à la prévention de la maladie coronaire. En connaissant les chiffres de votre cœur, appréciez votre "risque de maladie coronaire" et protégez plus efficacement cet organe vital.

**120/80 ou moins :** la tension artérielle. La tension artérielle optimale est inférieure à 120/80 mmHg (millimètres de mercure). Une tension trop élevée est dangereuse car elle augmente nettement la charge de travail du cœur et elle peut également abîmer la paroi des artères, surtout quand s'ajoutent d'autres facteurs de risque comme un cholestérol trop élevé.

**190 ou moins :** le cholestérol total (mg/dL). Un cholestérol trop élevé augmente le risque cardiovasculaire. Le cholestérol total devrait être inférieur à 190 mg/dL. On distingue le bon cholestérol HDL et le mauvais cholestérol LDL.

**100 ou moins :** le glucose dans le sang, à jeun (mg/dL). On mesure le glucose sanguin après huit heures de jeûne. Un résultat inférieur à 100 est considéré normal. Entre 100 et 125 on évoque un pré-diabète, et plus haut un diabète. Les patients diabétiques ont au moins deux fois plus de maladies coronariennes.

**25 ou moins :** l'IMC. Ce nombre correspond à l'indice de masse corporelle qui se calcule en divisant le poids en kilos par la taille exprimée en mètres et élevée au carré. Par exemple, un individu qui pèse 70 kg et mesure 1,8 m a un indice de masse corporelle de 70 : (1,8)<sup>2</sup>, soit 21,6. C'est une manière rapide de voir si le poids est correct en fonction de la taille. Plus de 25 ? Il s'agit d'un surpoids, Plus de 30 : on parlera d'obésité. Ces deux catégories augmentent votre cholestérol LDL (le mauvais), diminuent le cholestérol HDL (le bon) et potentialisent les autres facteurs de risque que sont le diabète et l'hyper-



Il est possible de se faire une idée grossière de son risque cardiovasculaire en mesurant son tour de taille

Rien que perdre 10% de votre poids (si vous êtes en surpoids) peut améliorer nettement votre santé.

**94 ou moins (pour l'homme), 80 ou moins (pour la femme) en cm de tour de taille...**

Les sujets ayant un excès de graisse qui concerne principalement la taille et le ventre (obésité dite centrale donnant au corps un aspect en forme de pomme) présentent un risque cardiovasculaire plus élevé que les sujets dont la graisse corporelle n'a pas cette répartition particulière et se localise plutôt en dessous de la ceinture, donnant au corps un aspect en forme de poire.

En effet le tissu adipeux abdominal n'est pas qu'une zone de stockage mais un organe endocrinien produisant des adipokines, molécules toxiques pour les artères de petit calibre, comme les coronaires. Il est possible de se faire une idée grossière de son risque cardiovasculaire en mesurant son tour de taille, qui ne devrait pas dépasser 80 cm chez une femme et 94 cm chez un homme. Ces chiffres sont importants.

Les connaître, c'est déjà commencer à les modifier. Il est conseillé d'en parler à votre médecin traitant, qui vous indiquera les mesures à suivre pour optimiser votre santé.

Ces chiffres du cœur constituent le thème principal de la Semaine du cœur 2014, organisée comme chaque année par la société cardiologique belge à la fin du mois de septembre. Une série de manifestations seront proposées par les hôpitaux du namurois, de même que le "Jogging family day" de la Mutualité chrétienne, qui se déroulera au collège d'Erpent le 5 octobre.

DR MAILLEUX

**Conférence**

Une conférence sur le thème des "Chiffres du cœur" vous sera également proposée dans les locaux de la Mutualité chrétienne à Namur le 24 septembre à 19h30. Des spécialistes namurois de la maladie coronaire et de sa prévention répondront à toutes vos questions.

Infos : 081/24.48.74 • [namur.polsan@mc.be](mailto:namur.polsan@mc.be)

**MUTUALITÉ CHRÉTIENNE** présente le

# JOGGING Family DAY

VOTRE JOURNÉE 100% JOGGING, 100% PLAISIR

**DIMANCHE**  
**5 OCTOBRE 2014**  
 • COLLÈGE D'ERPENT - NAMUR •

INFOS & INSCRIPTION SUR  
[WWW.JOGGINGFAMILYDAY.BE](http://WWW.JOGGINGFAMILYDAY.BE)

Quoilin, MD assurances sprl, ucm, NOSTALGIE, lavenir.net, CANAL C C'EST À VOUS

Philippeville

# Altéo-Philippeville, des lieux de solidarité

Le mouvement social de personnes malades, valides et handicapées propose des lieux où les membres construisent un monde plus juste et luttent contre toutes formes de discrimination.

À **Walcourt**, salle communale, ruelle du Coq, un mercredi sur deux de 13h30 à 16h30.

**Contact : Stiers Marcelle au 071/61.14.17**

À **Morialmé**, salle école Sainte-Marie, rue du Moulin, un mardi sur deux de 13h30 à 16h30.

**Contact : Lempereur A-Marie au 071/68.84.59**

À **Mariembourg**, salle paroissiale, 5 bd des Combattants, un mercredi par mois de 13h30 à 16h30.

**Contact : Dardennes Noémie au 0476/75.72.37**

Divers groupes de travail et de partage sont ouverts à tous les membres.

Par exemple, le groupe "Jeunes" Solimitié, le groupe "Malades chroniques", la commission "Voyages", ou encore, le groupe de travail "Communication" qui prend en main la rédaction du périodique *L'Oasis*.

Aussi, le club sportif "Les Olympics" accueille les personnes valides et moins valides pour oser le sport, malgré leur différence.

**Natation** : à Florennes, complexe sportif Docteur Rolin, les vendredis de 13h à 15h.

**Contact : Ferreira Adelina au 071/66.81.78**

**Yoga** : à Walcourt, salle communale, ruelle du Coq, les vendredis de 10h à 11h15.

**Contact : Masset Christiane au 071/66.06.73**

**Aquagym** : à Philippeville, piscine communale, tous les vendredis de 16h à 17h.

**Contact : Lapierre M-Françoise au 0474/27.00.01**

**Entraide de proximité** : Engagement de nombreux volontaires qui accompagnent les personnes malades ou handicapées vers leurs consultations médicales, en séjours de vacances ou lors des activités régionales.

**Contacts : Christiane Masset, animatrice au 071/66.06.73 • christiane.masset@mc.be**



CONFÉRENCE

## Vivre avec la maladie de Parkinson



>> Une conférence organisée par le groupe "malades chroniques" d'Altéo Philippeville

**Conférencier** : Monsieur Marcin Szreder, accompagnateur psychosocial de "Parkinson ASBL"

**Date** : le vendredi 19 septembre de 13h30 à 15h30

**Lieu** : Salle Marie, MC de Philippeville, 7 rue de l'Arsenal

**Prix** : 2 EUR (sur place)

**Infos et inscription** : secrétariat Altéo Philippeville au 071/66.06.73

Remise en forme

# Une rentrée 100% santé



"Je cours pour ma forme" (JCPMF) est un programme de mise en condition physique par la course à pieds. La MC, avec l'aide de communes partenaires, initie cette année pas moins de 19 groupes JCPMF dans 14 lieux !

**Vous êtes peu ou pas sportifs ?**  
Pas besoin de savoir courir, la formation débute au "niveau zéro". Chaque année, des dizaines de participants "néophytes" reprennent goût progressivement à l'effort physique, sans contrainte et à leur rythme ! L'objectif : parvenir à courir 5 ou 10 km au choix, sans esprit de compétition et en y prenant un maximum de plaisir. La progression s'étend sur 12 semaines et se décline comme suit : un jour par semaine, vous courez avec le groupe, encadré par votre coach et à deux autres moments, vous courez sans coach à l'aide de fiches didactiques d'entraînement.

**Envie de vous y mettre ?**  
Les ateliers JCPMF de la MC de la pro-

vince de Namur débiteront mi-septembre à :

- **Philippeville** (5 et 10km)

- **Tamines** (5 et 10km)

- **Dinant** (5km)

- **Jambes - Erpent** (5 et 10km)

- **Florennes** (5km)

- **Namur Citadelle** (5km)

- **Namur La plante** (5km)

- **Mettet** (5km)

- **Jemeppe** (5 et 10 km)

- **Viroinval** (5km)

- **Onhaye** (5 et 10km)

- **Rochefort** (5km)

- **Yvoir** (5km)

- **Walcourt** (5km)

Les 12 séances d'entraînement seront précédées, comme à chaque fois, d'une séance théorique ou vous pourrez poser toutes vos questions !

Infos pratiques

**Prix** : bénéficiez des 12 séances pratiques, la séance théorique et des assurances pour seulement 30 EUR

**Bon à savoir** : les attestations seront fournies pour les remboursements de votre mutuelle

**Plus d'infos** : découvrez plus d'informations (dont les autres sites d'entraînement non gérés par la MC) sur [www.jecourspourmaforme.be](http://www.jecourspourmaforme.be)

Le nombre de participants étant limité, n'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant ! via notre module [www.mc.be/jcpmf-namur](http://www.mc.be/jcpmf-namur)

**Qualias rachète vos anciennes lunettes 50€ à l'achat d'une monture et de verres.\***

\*Offre non cumulable, valable du 01/09 au 31/10/14. Sauf omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin.

Dans nos magasins Qualias à  
 Bouge : 8, rue St Luc  
 Namur : 24a, rue du Lombard  
 Tamines : 51a, rue des Prairies  
 Philippeville : 7, rue de l'Arsenal  
[WWW.QUALIAS.BE](http://WWW.QUALIAS.BE)

**QUALIAS**  
 Opticiens - Opticiens - Opticiens - Opticiens  
 Fédération Mutualité chrétienne

En tant qu'affilié à la Mutualité chrétienne, vous bénéficiez aussi de :  
 -20% à -30% sur les verres  
 -10% sur les lentilles et autres accessoires

Mutualité chrétienne de la Province de Namur

55 rue des Tanneries à 5000 Namur

Éditeur responsable : Alexandre Verhamme

Fax : 081/23.08.94

E-mail : [namur@mc.be](mailto:namur@mc.be)

**Tél. : 081/24.48.11**

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

Apprenez 5 à courir et 10 km

je cours pour ma forme.com

Début des entraînements mi-septembre

Retrouvez un groupe JCPMF près de chez vous !  
 Méthode progressive - Adapté à tous les niveaux - Coachs brevetés

5km - Viroinval	Namur - Citadelle - 5km
5km - Walcourt	Namur - La plante - 5km
5km - Florennes	Jambes - Erpent - 5 & 10km
5km - Dinant	Philippeville - 5 & 10km
5km - Yvoir	Jemeppe - 5 & 10km
5km - Rochefort	Tamines - 5 & 10km
5km - Mettet	Onhaye - 5 & 10km

Plus d'infos sur le programme sur [www.jecourspourmaforme.com](http://www.jecourspourmaforme.com)

Infos & inscription  
[www.mc.be/jcpmf-namur](http://www.mc.be/jcpmf-namur)

BOUGEZ mieux Bouger PLUS!

Wallonie

Mutualité chrétienne

la solidarité, c'est bon pour la santé.