

CONFÉRENCE ET ÉCHANGES

Gérer son stress, c'est possible !

/// *"Aujourd'hui plus que jamais, nous vivons déconnectés de nos sens, obsédés par l'urgence, ballottés par la météo de nos états d'âme, et l'accélération de nos sociétés. Jour après jour, en éveillant nos sens avec la méditation, nous pouvons façonner notre esprit et remplacer l'agitation par le calme, la haine par la bienveillance, le mal être par le bien-être."* Jon Kabat Zinn, docteur en biologie moléculaire et professeur émérite du département de médecine de l'Université de Massachussets, fondateur du programme MBSR.

Reposant sur 40 années de recherche scientifique et notamment l'imagerie médicale-cérébrale, la réduction du stress basée sur la méditation de pleine conscience a aidé et aide plusieurs dizaines de milliers de personnes à réduire significativement le stress et à répondre autrement aux difficultés de la vie, générées notamment par le stress et l'anxiété. Cette approche éducative centrée sur la personne, s'appuie sur un entraînement relativement intensif à la méditation de pleine conscience afin d'enseigner aux personnes à mieux prendre soin d'elles-mêmes et à vivre des vies plus saines avec une capacité d'adaptation plus grande. Soirée organisée par la Mutualité chrétienne et animée par Emmanuel Faure, instructeur MBSR (Center for mindfulness)

Invitation cordiale à tous - Entrée gratuite

Date : le jeudi 23 octobre à 20h

Lieu : Au Home de l'esplanade, 7 rue Jean Jaurès à Ath

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter le service Infor santé au 069/25.62.64 • infor.sante.mchp@mc.be

INFO MUTUALITÉ

Fermeture exceptionnelle le 21 octobre

/// Toutes nos agences seront exceptionnellement fermées le **mardi 21 octobre** toute la journée. En effet, ce jour-là, tous nos conseillers seront en formation, dans l'objectif de toujours mieux vous servir. Les agences seront ouvertes aux heures habituelles les autres jours de la semaine.

OFFRE DE SERVICE

LE CIEP recherche des formateurs bénévoles

/// >> Vous aimez partager vos connaissances ? Vous aimez les contacts humains ? Vous avez un peu de temps libre en journée ou en soirée ?

Actuellement, le Centre d'information et d'éducation populaire du Hainaut Occidental (CIEP-HO) recherche des formateurs(trices) bénévoles\* désireux de s'engager dans des projets d'éducation permanente à travers une formation d'insertion socio-professionnelle pour des adultes infra-scolarisés ou des étrangers. Le CIEP-HO est un organisme d'éducation permanente reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Sa mission est de donner aux individus les outils nécessaires à leur engagement comme citoyen acteur de l'action collective, responsable et critique afin de participer au développement d'une société démocratique et solidaire.

Pour Ath - Mouscron - Tournai, nous recherchons principalement pour l'année 2014-2015

- des formateurs en français (niveau CEB) ;
- des formateurs en maths (niveau CEB) ;
- des formateurs en néerlandais (niveau CEB) ;
- des formateurs pour des ateliers complémentaires (informatique, citoyenneté, expression...).

Plus d'informations? CIEP formation, 70 Vieux chemin d'Ath à 7548 Warchin • fiona.efesotti@ciep-ho.be • 0471/32.54.89 (Mouscron) • 0478/91.38.35 (Tournai) • 0478/11.77.20 (Ath)

\* Contrat de volontariat incluant une assurance en responsabilité civile, ainsi qu'un défraiement couvrant les déplacements.

DÉBATS CITOYENS

L'avenir de nos soins de santé

/// >> Qu'attendons-nous de la santé ? Que signifie pour nous la solidarité aujourd'hui ? Nous sentons-nous assez consultés dans les questions de santé ? Comment mieux nous impliquer ?

A l'occasion de ses 50 ans, l'Inami, l'organisme fédéral qui gère l'assurance maladie-invalidité, a non seulement décidé de faire un bilan de son action, mais aussi de redéfinir ses choix pour l'avenir, en associant les citoyens à cette réflexion. Dans ce but, l'Inami a confié à la Fondation Roi Baudouin l'organisation de dialogues avec tous ceux que les questions liées à la santé préoccupent, pour relayer leur opinion.

La Fondation Roi Baudouin apportera les garanties de son expertise et de son indépendance. Convaincue que la voix de chacun compte, notamment sur les questions liées à la santé, elle souhaite la participation de nombreux citoyens.

Dans notre région, une rencontre-débat sera organisée le 9 octobre à Mons. Si vous souhaitez y participer, n'hésitez pas à enregistrer votre candidature sur [www.kbs-frb.be/INAMI50.htm](http://www.kbs-frb.be/INAMI50.htm).

Optique

Vous portez des lentilles de contact ?



Les lentilles de contact offrent de nombreux avantages. Elles sont esthétiques, elles offrent un meilleur champ visuel par rapport aux lunettes traditionnelles en raison de l'absence de monture. Elles sont également plus pratiques pour certaines activités, notamment sportives, et elles ont l'avantage de ne pas s'embruier.

Cependant, pour éviter certains désagréments, il est important de tenir compte de certaines recommandations lorsqu'on porte des lentilles. Les lentilles se posent sur la partie de l'œil qui s'appelle la cornée et engendrent une moins bonne oxygénation de celle-ci.

Cela peut entraîner la perte d'une partie des cellules qui la constitue et provoquer des complications. Il est donc primordial de ne jamais porter ses lentilles trop longtemps. L'alternance du port des lentilles avec les lunettes permettra de réduire l'impact de la lentille sur l'œil et diminuera les risques d'altération de sa structure. Les lentilles et les lunettes sont donc complémentaires.

Nous conseillons de porter des lunettes en fin de journée afin d'octroyer à l'œil un temps de repos suffisant avant de remettre les lentilles le lendemain. Un mauvais entretien des lentilles peut également provoquer des infections, un abcès cornéen, une conjonctivite, etc. Il faut donc renouveler l'étui des lentilles tous les trois mois, utiliser un produit d'entretien de qualité et le renouveler tous les jours.

Se laver les mains avant d'enlever ou de mettre ses lentilles est également primordial. Changer les lentilles après une infection ou une conjonctivite ! L'étui et la solution d'entretien seront également à remplacer.

Une lentille mal adaptée ou l'achat de lentilles de mauvaise qualité pourra également provoquer des problèmes tel que la néo-vascularisation. La néo-vascularisation est la croissance de vaisseaux sanguins dans la cornée alors que ce tissu n'en comporte pas habituellement. C'est d'ailleurs grâce à cette absence de vaisseaux que la cornée est transparente.

Une lentille mal adaptée ou de qualité inférieure accentuera le manque d'oxygénation de la cornée. Pour pallier à cette souffrance, la cornée va créer des vaisseaux sanguins qui permettront de compenser ce manque d'oxygène.

Une lentille mal adaptée ou de qualité inférieure accentuera le manque d'oxygénation de la cornée.

En résumé, pour porter des lentilles longtemps :

- Le choix des lentilles, les conseils d'un professionnel et la qualité de l'adaptation des lentilles sont très importants si l'on veut éviter tout risque.
- Il ne faut pas porter des lentilles 24h sur 24 et privilégier le port des lunettes en fin de journée.
- Il faut entretenir correctement ses lentilles en changeant la solution d'entretien tous les jours et en renouvelant l'étui tous les trois mois.
- Il faut arrêter le port de lentilles dès que l'œil est rouge, douloureux ou dès qu'une gêne apparaît et faire un



contrôle chez son opticien optométriste Qualias ou chez son ophtalmologue.

Dans les magasins Qualias

Des opticiens optométristes sont à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire.

Ath • 25 rue Haute • 068/55.33.08

Comines • 13 rue de Wervicq •

056/85.32.30

Mons • 1 rue des Canoniers •

065/34.24.45

Mouscron • 77 rue du Bas Voisinage

• 056/56.12.65

Tournai • 56 rue Saint-Brice •

069/68.64.94

Si vous êtes membres de la Mutualité chrétienne\*, vous bénéficiez de réductions dans les magasins Qualias :

- Montures et verres : 40% pour les moins de 18 ans, 20% pour les plus de 18 ans.
- Lentilles : 30% pour les moins de 18 ans, 20% pour les plus de 18 ans

\*Offre valable pour les personnes en ordre d'assurance complémentaire.

Ça se passe

Ton stress nous intéresse !

Voilà le titre donné à la semaine anti-stress, organisée du 6 au 10 octobre prochain dans l'ensemble de la Région wallonne, et ce pour la 4<sup>e</sup> année consécutive.

Dans le cadre de cette semaine, l'ensemble du secteur travaillant dans le domaine de la santé mentale en Région wallonne se mobilise. C'est le cas notamment, dans notre région, du Service Concertho.

Le service Concertho couvre les communes d'Ath, Beloeil, Bernissart, Brugelette, Chièvres, Ellezelles, Engghien, Flobecq, Frasnes-Lez-Anvaing, Lessines, Leuze, Péruwelz et Silly. Il vise à favoriser au maximum le travail en réseau entre les différents acteurs professionnels entourant un patient suivi pour troubles mentaux.

Ce travail en réseau s'organise via des concertations, des modules de sensibilisation...

Dans le cadre de la semaine anti-stress, le Service Concertho organisera, le jeudi 9 octobre, des animations d'une demi-heure, ouvertes à tous.



Il s'agira de quizz, et autres petits jeux en groupes nous invitant à découvrir comment la santé mentale résonne en nous.

A travers ces jeux, des vidéos et divers instruments interactifs, cette journée interpellera nos préjugés liés à la maladie mentale

Invitation cordiale à tous ! Professionnels de la santé ou non.

Entrée gratuite

Lieu : 33A rue d'Ath à 7900 Leuze-en-Hainaut

Infos : 069/25.06.35 •

concertho@acis-group.org •

concertho.wordpress.com

Infor santé

# Quand la santé dentaire s'invite en plaine de jeux !

Cet été, Phil, personnage sympathique issu de la brochure "Phil chez le dentiste", s'est invité dans les plaines de jeux de Jeunesse & Santé ! Au total, plus de 200 enfants, dans six plaines, ont été sensibilisés à l'hygiène bucco-dentaire.

Plus que le coût de la consultation, c'est souvent la peur du dentiste, des parents ou des enfants, qui est le premier frein aux visites préventives indispensables dès l'âge de trois ans.

Les soins dentaires préventifs et curatifs étant remboursés à 100% pour les moins de 18 ans, la Mutualité chrétienne met tout en œuvre, notamment par le biais d'animations auprès du jeune public, pour passer outre cette crainte souvent injustifiée.

Avec l'aide de Phil, nous aidons l'enfant à se familiariser avec le cabinet dentaire et ses instruments. L'idée est de donner à l'enfant une vision positive de la visite chez le dentiste et nous l'encourageons ainsi à s'y rendre deux fois par an. L'objectif principal de cette animation est de démythifier et dédramatiser la visite chez le dentiste.

Cet été, avec la complicité des animateurs de Jeunesse & Santé, les enfants participant aux plaines de jeux, ont ainsi pu découvrir l'univers du cabinet dentaire. Les activités ludiques, sportives et manuelles ont rythmé leurs apprentissages. Ils ont eu l'occasion, par exemple, de s'amuser dans un château gonflable tout en apprenant comment s'élimine la plaque dentaire.

Les bons gestes de l'hygiène dentaire n'ont désormais plus de secret pour eux. Chaque enfant ayant participé à l'animation est



reparti chez lui avec le livret d'activités "Phil chez le dentiste" mais aussi avec un gobelet et une brosse à dents, tous deux à l'effigie de Phil, histoire de ne pas oublier les bons réflexes !

Si vous souhaitez faire découvrir l'univers de Phil à vos enfants ou dans votre classe, si vous êtes enseignant, n'hésitez pas à nous contacter pour obtenir gratuitement le livret d'activités ou plus d'informations : 069/25.62.64 • infor.sante.mchp@mc.be

Ça se passe

## Le chœur laisse chanter son cœur

Le 22 novembre prochain, à Amougies (Mont-de-l'Enclus), toutes les régionales d'Altéo Hainaut Picardie, le mouvement de personnes malades, valides et handicapées de la Mutualité chrétienne, vous invitent à assister au concert de Noël offert par les choristes du Chœur des Collines.

Le Chœur des Collines, une cinquantaine de choristes de tous âges, chanteront gratuitement pour Altéo, laissant ainsi l'ensemble du bénéfice de ce concert à l'ASBL Altéo. Rien que pour cela, ils méritent déjà des applaudissements chaleureux ! Ce spectacle vaudra le déplacement et aura pour thème la fête de Noël. Le chœur reprendra les grands classiques tant religieux que profanes de plus belles chansons de Noël. De celles qui ont fait vibrer nos âmes d'enfants...

**Chants et magie pour Altéo**  
En outre, de la fête à la magie, il n'y a qu'un abracadabra.

Cet abracadabra-là sera assuré entre deux séries de chansons par un magicien bien connu dans la région : Xavier Sourdeau nous emmènera dans le monde de l'illusion, avec cette pointe d'humour qui lui est bien spécifique et qui ravira les petits comme les grands.

Enfin, la magie ne pourrait être au menu ce soir-là sans une solide équipe de volontaires.

Un bar et une petite restauration seront assurés pour contenter les estomacs de chacun. N'hésitez pas à venir très nombreux !

FREDDY BOURGOIS

**Date :** le samedi 22 novembre.  
Concert de 16h à 18h30.  
Petite restauration dès 18h30  
**Lieu :** Salle des fêtes d'Amougies  
**Prix :** 10 EUR sans restauration et 13 EUR avec restauration à verser sur le compte BE32799550048202

**Salle accessible aux personnes à mobilité réduite.**

Pour de plus amples informations et réserver dès à présent vos entrées, n'hésitez pas à contacter Altéo Mouscron au 056 391 521 • alteo.mouscron@mc.be. Les réservations sont à effectuer au plus tard pour le 12 novembre.

ÇA SE PASSE

### Bourse aux plantes

/// Vie féminine organise sa traditionnelle bourse aux plantes, le dimanche 12 octobre. Cette année, une information sur les plantes invasives sera dispensée lors de la bourse.  
**Date :** le dimanche 12 octobre de 10h à 15h  
**Lieu :** Centre culturel de Mourcourt, 53 rue du Vieux Comté à Mourcourt  
**Contacts :** 069/23.40.10 • 069/54.63.47



THÉÂTRE

### Sept femmes en colère

/// >> La troupe de théâtre d'Énéo, mouvement social des aînés, invite à découvrir la pièce de théâtre Sept femmes en colère, comédie écrite par les acteurs eux-mêmes et mise en scène par Claude Beyens.

L'histoire : Un groupe de femmes se retrouve chaque semaine dans le cadre d'un atelier tricot. En discutant, elles se rendent compte qu'elles risquent de rapidement devenir "mémères". Elles décident alors de réagir et d'explorer Internet. Elles vont se faire arnaquer et leur vengeance sera terrible...

**Date :** le vendredi 17 octobre à 20h30 ou le dimanche 19 octobre à 17h  
**Lieu :** au Centre Marius Staquet, Place Charles De Gaulle à Mouscron  
**Prix :** 8 EUR pour les adultes et 5 EUR pour les enfants de moins de 12 ans  
**Réservation et vente des tickets :** Énéo au 056/39.15.50 • La Roche, 251 rue de la Marlière



SPORT



### La marche nordique : un sport à la mode !

/// >> Vous avez probablement déjà lu des articles sur les bienfaits de la marche nordique : un sport qui fait travailler 90% des muscles. Vous avez envie de découvrir de quoi il s'agit ?

ÉnéoSport, qui accueille les sportifs de plus de 50 ans, vous donne l'occasion de découvrir la marche nordique lors de la Quinzaine aînergie. Le club de Tournai, Les Trolls, vous propose une séance d'information suivie d'un premier cours le samedi 11 octobre à 9h30 à Bonsecours. Sous la houlette compétente d'une monitrice agréée, vous pourrez tenter une nouvelle forme de bien-être en forêt et, si vous le souhaitez, vous pourrez continuer l'initiation en six leçons d'h30 et pourquoi pas vous affilier au club de marche nordique. Saisissez cette opportunité exceptionnelle de vous maintenir en forme !

**Date :** le samedi 11 octobre à 9h30  
**Lieu :** à Bonsecours, rue Dr Joseph Janssens, derrière la Maison du parc naturel, sur le grand parking près du terrain de tennis  
**Gratuit • Informations :** 069/22.37.92 • eneo.tournai@mc.be

CONFÉRENCES-DÉBAT

### Les Midis santé de l'Observatoire de la Santé du Hainaut

/// >> Ateliers santé ville: chez nous aussi ?

Ce Midi santé nous permettra de découvrir les "Ateliers santé ville", mis en place en France dans les années 2000. Il s'agit d'une démarche locale qui vise à diminuer les inégalités sociales et territoriales de santé. Elle doit agir sur les facteurs sociaux, économiques, environnementaux ou culturels qui ont un impact sur la santé des habitants. Dans ce cadre, la ville française de Fourmies présentera son expérience. À Fourmies, un diagnostic local de santé partagé par les habitants et les professionnels a été élaboré. De ce diagnostic sont ressortis différents objectifs et de grandes thématiques (santé mentale, addictions et conduites à risque, hygiène de vie...) qui ont permis de mettre la vie affective et sexuelle des jeunes et les conduites à risques au centre des priorités de l'"Atelier santé ville".

**Intervenants :** Sophie Gisselmann de l'Atelier santé ville de Fourmies et Grégory Loison de la Plate-forme nationale de ressources Ateliers santé ville  
**Date :** le mardi 14 octobre de 12h à 14h • **Lieu :** à l'Observatoire de la Santé du Hainaut, espace rencontres, 1 rue Saint-Antoine à 7021 Havré. Entrée gratuite mais inscription obligatoire  
**Infos complémentaires :** 065/87.96.25

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

