

AGENDA

Boire et déboires

/// La Mutualité chrétienne et l'AMO de Jodoigne organisent une conférence sur le thème "Boire et déboires, quelle prévention possible auprès des jeunes ?". Celle-ci sera animée par le Dr Raymond Gueibe, psychiatre et auteur de nombreux travaux sur le sujet, dont l'expertise en la matière n'est plus à démontrer.

Date : le 6 novembre à 20h  
Lieu : salle communale des Calèches, 13 rue du Château à Jodoigne  
Prix : entrée gratuite  
Renseignements et inscription (obligatoire) : AMO au 010/81.38.17 • amojodoigne@gmail.com ou MC Jodoigne au 010/81.35.66  
\* jodoigne@mc.be

Quinquagénaires, sexagénaires, pensons à notre avenir

/// La section locale Énéo de Braine-l'Alleud vous propose deux conférences-débats pour s'informer des possibilités existantes et des projets en Brabant wallon et à plus particulièrement à Braine-l'Alleud, pour rester à domicile jusqu'à un âge avancé.

- Le vendredi 24 octobre de 14 à 16 heures, Catherine Thys, chef de service politique santé de la MC du Brabant wallon, vous proposera des pistes pour pouvoir vieillir dignement à Braine-l'Alleud, ainsi que des indicateurs sur le vieillissement dans la commune et dans le Brabant wallon.  
Renseignements : 067/89.36.90

Une douce révolte

/// Les Équipes populaires du Brabant wallon et Oxfam Magasins du monde vous invitent à la projection du documentaire Une douce révolte de Manuel Poutte, en présence du réalisateur. Ce documentaire explore les nouvelles micro-révolutions qui naissent un peu partout et proposent d'autres manières de consommer, de résister aux lois du marché...

Date : Le lundi 20 octobre à 18h30  
Lieu : Maison de la laïcité, 33 rue Lambert Fortune à Wavre  
Renseignements : 0487/28.24.43

FERMETURES

Mutualité

Waterloo : pas de permanence du 27 au 31 octobre  
Perwez : pas de permanence le 31 octobre  
Mutubus : pas de permanence du 27 au 31 octobre

Service social

Tubize : pas de permanence le 28 octobre  
Perwez : pas de permanence le 29 octobre

**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
- ✓ ...

Dans nos magasins Qualias à Court-St-Etienne - Jodoigne Nivelles

[WWW.QUALIAS.BE](http://WWW.QUALIAS.BE)

**219€ LUMINETTE**  
(lunettes de luminothérapie)

Action valable du 1<sup>er</sup> au 30 novembre 2014. Sauf omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin.

Bandagiste - Orthopéde - Optique - Audition  
Personne Mutualité chrétienne

Gros plan sur

Le diabète en 2014, quelle prévention ?

À l'approche de la journée mondiale du diabète, le 14 novembre, la Mutualité chrétienne du Brabant wallon met en place des initiatives pour sensibiliser la population au diabète.

**Le diabète est une maladie fréquente.** En Belgique, on estime à environ 500.000 le nombre de personnes atteintes (adultes et enfants) dont la moitié l'ignore. La finalité recherchée par la MC est de prévenir cette maladie et d'encourager, dès le plus jeune âge, à prendre de bonnes habitudes alimentaires.

Dominique Jaspers, diététicienne nutritionniste, sera présente lors des matinées "sensibilisation au diabète" et proposera une consultation diététique gratuite.

En Marche : Est-il possible de prévenir les diabètes ? Surtout chez l'enfant ?

**Dominique Jaspers :** On distingue plusieurs types de diabète : le diabète de type 1 (parfois appelé diabète insulino-dépendant, maigre ou juvénile). C'est celui qu'on rencontre le plus souvent chez les enfants et les adolescents. Certains facteurs de l'environnement déclencheraient le processus, surtout chez des personnes ayant une prédisposition génétique. Le diabète de type 2, lui, est moins fréquent chez les enfants. Mais dans certaines régions des États-Unis, l'incidence de ce type de diabète dépasse celle du diabète type 2. Or ce qui se passe en là-bas arrive en Europe, avec seulement quelques années de retard... Ce constat est affolant ! Il y a quelques années, on ne parlait pas de diabète type 2 chez les enfants. Ne l'appelaient-on d'ailleurs pas "diabète de l'âge mur" ou "diabète gras" ?

EM : Quelles en sont les causes ?

**DJ :** On constate une augmentation du nombre d'enfants en surpoids, voire obèses. La "malbouffe" et le manque d'activité physique en sont les deux principales raisons. Par conséquent, oui, il est possible de prévenir le diabète de type 2, en soignant son hygiène de vie.

EM : À quoi les parents doivent-ils être attentifs ?

**DJ :** Il faut veiller à ce que l'enfant ait une vie saine : manger équilibré, bouger tous les jours durant une heure environ, dormir suffisamment, ne pas passer trop de temps devant la TV, l'ordinateur ou les jeux électroniques...

EM : Avez-vous des trucs et astuces ?

**DJ :** La première étape est de comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée et variée, basée sur le concept de la pyramide alimentaire. (voir ci-contre).

- En plus, il convient de bien répartir l'alimentation sur la journée : quatre repas par jour : petit déjeuner, dîner (chaud ou repas tartines), goûter (véritable repas) et souper (inverse du repas de midi : chaud ou repas tartines).
- Dans la matinée, si l'enfant n'a pas



mangé convenablement le matin, un fruit ou un produit laitier viendra compléter son petit déjeuner.

- Le goûter sera composé d'un féculent (pain), d'un fruit, d'un produit laitier (yaourt, lait, ...) et d'eau, comme boisson.
- Il faut éviter de boire des *soft drinks*, des jus de fruits à longueur de journée. Ces boissons sont riches en sucres (sept à huit sucres par canettes de cola ou de jus de fruits !). Faites-leur boire de l'eau : elle est la seule boisson indispensable à l'organisme !
- On mange uniquement lors des repas et on évite le grignotage. Si votre enfant a faim entre les repas, pensez à lui proposer du potage, un verre d'eau, une carotte à croquer...
- Cela lui permettra de patienter jusqu'au repas suivant, qui n'est jamais très loin !
- Votre enfant doit bouger tous les jours et pendant une heure. Pas besoin d'un abonnement dans une salle, d'être un grand sportif ou de faire de la compétition, il peut marcher, courir, sauter à la corde, rouler à vélo... Pour cela, diminuer le temps qu'il passe devant les écrans est primordial. De plus, c'est souvent là qu'on grignote...
- Il doit dormir au moins huit à dix heures par nuit. Ne pas dormir assez peut inciter à grignoter le lendemain.

EM : Et pour un enfant diagnostiqué diabétique, grandir heureux avec sa maladie, c'est possible ?

**DJ :** Une fois passé le choc de l'annonce de la maladie, il y a moyen de vivre tout à fait "normalement" avec le diabète. Cela implique une organisation rigoureuse des repas, des contrôles réguliers, une vigilance permanente... Il faut se faire entourer d'une équipe, en parler, apprendre à gérer les situations délicates. Pour conclure, je reprends les conseils de l'ABD (Association belge du diabète) : "Chez le jeune diabétique, la dépendance à l'insuline, la nécessité d'une alimentation adaptée et d'une activité physique régulière sont les mêmes que chez l'adulte. Le diabète des enfants et des adolescents a néanmoins ses particularités. Il y a des différences physiologiques, médicales, psychologiques, émotionnelles importantes à prendre en compte chez un jeune diabétique."

Ces spécificités ont justifié la mise en place par l'Inami de centres conventionnés de diabétologie pédiatrique. La prise en charge y est multidisciplinaire et adaptée et les familles peuvent y trouver le soutien médical, psychosocial et émotionnel nécessaire."

ENTRETIEN : PIERRE SOUFFLET, INFOSANTÉ

La MC organise des matinées de sensibilisation au diabète.

Bon à savoir

Infor santé et l'action locale organisent des matinées de sensibilisation au diabète. L'occasion d'y effectuer un test de glycémie et une consultation diététique avec des professionnels de la santé et d'y recevoir de nombreuses informations sur les habitudes alimentaires. Comme mentionné plus haut, Mme Jaspers, diététicienne nutritionniste proposera des rencontres personnalisées. L'accès à ces matinées est libre et entièrement gratuit. Elles auront lieu de 9h à 13h :

Le 13 novembre à Tubize, 12 rue de Bruxelles  
Le 14 novembre à Braine l'Alleud, 33 rue Schépers  
Le 19 novembre à Wavre, rue Charles Sambon

Renseignements complémentaires auprès d'Infor santé : [infor.sante.bw@mc.be](mailto:infor.sante.bw@mc.be) • 067/89.36.87

Festival

# La MC au festival Jyva'Zik

La Mutualité chrétienne vous invite au festival Jyva'Zik, à Court-St-Etienne, ces 31 octobre et 1<sup>er</sup> novembre. Initié l'an passé avec succès, le concept rétro sera cette année d'avantage exploité, proposant une programmation musicale et des animations exclusivement tournées vers cette époque frivole des années 20-30.

**Un programme alléchant**  
Le Parc à Mitrailles se métamorphosera pour embarquer les festivaliers dans un décor digne des plus grands clubs new-yorkais au temps de la prohibition. Ils y rencontreront des contrebandiers, assisteront à des matchs de catch frassants, admireront un show burlesque et on y esquissera pas de charleston... Josephine Baker ne sera pas bien loin ! Durant deux jours, la grande scène accueillera une programmation

Les codes se verront bousculés et oscilleront entre l'électro swing, le jazz, et des musiques plus contemporaines.

unique en Belgique. Les codes se verront bousculés et oscilleront entre l'électro swing, le jazz, et des musiques plus contemporaines. Dix groupes venus des quatre coins de l'Europe feront swinguer les festivaliers.

- Deluxe (France)
- The Sweet Life Society (Italie)
- Smokey Joe & The Kid (France)
- Edgar Tones feat. The Su'sis (Autriche)
- Boogie Belgique (Belgique)
- ...

Entre les concerts, cinq salons thématiques accueilleront le public.

### La MC sera présente

La Mutualité chrétienne sera présente sur le site. Dans le cadre d'une campagne de promotion de la santé, nous distribuerons aux festivaliers des bouchons d'oreilles réutilisables. Pour les enfants de moins de huit ans, des casques antibruit seront disponibles gratuitement, en prêt, au stand MC. Par ailleurs, petits et grands auront l'occasion de tester leur habileté sur nos jeux anciens en bois.

### En pratique

**Dates :** les 31 octobre et 1<sup>er</sup> novembre  
**Lieu :** Court-St-Etienne, Parc à Mitrailles, 19b avenue des Combattants

Infos et programme : [www.jyvazik.be](http://www.jyvazik.be)

### Gagnez dix pass de deux jours

En tant que partenaire du festival, la MC vous propose de participer à un concours pour gagner dix pass de deux jours. Vous souhaitez tenter votre chance ? Surfez vite sur notre site Web [www.mc.be](http://www.mc.be) (rubrique actualités) et complétez le formulaire.

**JYVA'ZIK FESTIVAL**  
Parc à Mitrailles  
COURT-SAINT-ÉTIENNE  
31 oct et 1<sup>er</sup> nov 2014

MUSIQUE MOUSTACHE ET DÉCADENCE

**DELUXE - FRA**

**THE SWEET LIFE SOCIETY - ITA**

**EDGAR TONES FEAT THE SU'SIS - AUT**

**THE CORRESPONDENTS - ENG SMOKEY JOE AND THE KID - FRA**

**BOOGIE BELGIQUE DON FIASKO RADIO MUZAK KONOPA**

INFOS : [WWW.JYVAZIK.BE](http://WWW.JYVAZIK.BE)

## SANTÉ MENTALE

### Comment vivre mieux et attirer le meilleur ?

///  
Infor santé propose un atelier de bien-être et de développement personnel : un moment pour soi, un moment pour se poser et reprendre contact avec soi-même et ses aspirations profondes. L'individu est responsable de la vie qu'il mène et, dès lors, est capable de la faire évoluer positivement. Au fur et à mesure de l'atelier, les participants découvriront des stratégies qui permettent de se libérer de certains modes de fonctionnement répétitifs et négatifs, ainsi que d'autres stratégies visant à identifier ses ressources et à se reconnecter à ses rêves. Pour cela, les pensées et les croyances de chacun seront évoquées. Aussi, de nombreuses questions seront posées : Comment dormez-vous, mangez-vous ? Que lisez-vous ? Comment tenez-vous ? Comment rangez-vous votre maison... ?

**Date :** le vendredi 7 novembre de 9h à 16h30  
**Lieu :** Mutualité chrétienne, salle Philippe Detienne, 54 bd des Archers à 1400 Nivelles

**Intervenant :** Carol Dequick psychologue-psychothérapeute  
**Prix :** 90 EUR la journée, 60 EUR pour les membres de la mutualité chrétienne et 30 EUR pour les bénéficiaires d'intervention majorée.  
**Inscription obligatoire :** 0477/24.49.54 • [carol.dequick@hotmail.com](mailto:carol.dequick@hotmail.com)

## SENIORS

### Imag'ainés

///  
Il y a quinze jours, Énéo annonçait l'organisation d'animations dans les Maisons mutuellistes de santé à l'occasion de sa campagne "Imag'ainés". Actuellement, la campagne se termine. Chaque participant est un peu plus riche de rencontres, de propos et d'échanges. Car c'est bien là le maître mot de ce qui s'est passé : la rencontre. Ce qui a marqué les animateurs d'Énéo, c'est la facilité avec laquelle les personnes prennent le temps de parler, de dire, de s'exprimer. Quant au contenu de ces échanges, il est impossible de tous les relater. Beaucoup ont été enregistrés, d'autres ont été écrits. Certains ont été murmurés.

### Vous avez dit vieux ?

Beaucoup des interlocuteurs ont fait le lien entre le moment où l'on devient vieux et le moment où l'on n'a plus de projet.

S'accordant, la plupart, sur le fait que "c'est dans la tête que cela se passe".

Le "non, c'est pas vrai !" fut presque unanime face à l'assertion violente "les vieux c'est inutile !".

Que ferions-nous sans ces expériences accumulées durant toutes ces années, que ce soit au travail ou en famille ? Qui s'occuperait des petits enfants, voire des enfants ? Il y a de la place pour tout le monde. À chacun de se respecter dans ses différences et ses richesses !

À la question "aimeriez-vous vivre 100 ans ?", les réponses oscillent entre le oui et le non. Elles débouchent très souvent sur la thématique des moyens financiers et de l'état de santé que l'on envisage être le sien au moment d'atteindre cet âge.

### Rompre l'isolement

Malheureusement, toutes les réponses (quatre heures d'enregistrement !) ne peuvent pas être relayées. Un montage audio est en voie d'être réalisé et sera partagé ultérieurement.

Au regard de ces rencontres, il nous est clairement apparu qu'Énéo avait toute sa place dans notre société en mouvement : lieu d'épanouissement intellectuel, culturel et sportif ; lieu où l'isolement est rompu, où l'on peut vivre une solidarité de faits et d'idées.

Merci aux personnes qui ont contribué à cette campagne : les conseillers dans les Maisons mutuellistes de santé, les bénévoles d'Énéo et ceux qui ont donné de leur temps pour répondre aux questions.

Renseignements :  
Énéo, Geneviève D'Haenens au 067/89.36.90



### Mutualité chrétienne Brabant Wallon

54 bd des Archers à 1400 Nivelles

Éditeur responsable : Frédéric Possemiers

Fax : 067/21.42.69

E-mail : [brabant.wallon@mc.be](mailto:brabant.wallon@mc.be) • [www.mc.be](http://www.mc.be)

**Tél. 067/89.36.36**

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