

GARDE D'ENFANTS MALADES

10 jours gratuits par an et par enfant
///

Notre Mutualité propose à ses membres un nouvel avantage "Garde Enfant Malade à domicile".

Modalités : Par enfant malade (de 0 à 12 ans inclus), la MC rembourse 100% des coûts des 10 premiers jours de garde si vous faites appel à un de ces services partenaires (voir coordonnées plus bas). Au-delà de ces 10 jours, vous ne payez que 12 euros max/jour, frais de déplacement compris.



>> Comment faire ?

Votre enfant est malade. Vous téléphonez à l'un de nos partenaires pour connaître les disponibilités du service. Dans l'heure, vous savez s'il y a une place pour lui. En cas de réponse positive, une garde se présentera à votre domicile au moment convenu pour prendre votre enfant en charge.

En cas de réponse négative de nos partenaires, vous pouvez solliciter un autre service et vous faire rembourser jusqu'à 25 euros par jour (attention toutefois à bien demander une attestation d'incapacité de prise en charge par nos services partenaires au moment du coup de téléphone).

>> Partenaires de la MCVE :

> Pour le côté germanophone : Familienhilfe
Du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h
Tel: 087/59.07.80

> Pour le côté francophone : Bab'Atchoum (via l'ASD)
Du lundi au dimanche non-stop
Nous nous engageons à vous rendre réponse dans l'heure jusque 20h, ou à partir de 7h30 le lendemain matin si l'appel a lieu après 20h.
Tél : 087/32.90.90 (via l'ASBL Aide et Soins à Domicile)

Plus d'informations au 087/30.51.11

CONCOURS

Gagnez 2 places pour le RocktoberFest
///

Pour la deuxième année consécutive, la MC est partenaire du RocktoberFest de Herbesthal et mettra à disposition des bouchons d'oreille.

>> Au programme :

- Karma Nova
- Girls say No.
- Atomic Spliff & the Rebel Dubz
- L.M.P
- Wonder Monster
- Black Square Patchwork.



Et la deuxième bonne nouvelle de la soirée (la première étant la distribution de bouchons d'oreille MC, bien entendu), c'est que le 24 octobre on passe à l'heure d'hiver, ce qui signifie une heure de plus pour profiter de la fête.

Date : le samedi 25 octobre dès 19h
Lieu : Salle des sports de Herbesthal, 50 rue de l'église
Préventes : 8 EUR

À cette occasion, vous pouvez tenter de remporter deux places pour cette soirée

TALON RÉPONSE (À RENDRE)

À la MC Verviers-Eupen, 25-29 rue Laoureux, 4800 Verviers, via notre réseau de boîtes vertes, ou par mail à verviers@mc.be

Nom :
Prénom :
E-mail :

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE .

Les gagnants seront tirés au sort et avertis personnellement.

Gros plan sur

Le sommeil des enfants

Bien dormir est un besoin vital aussi important que bien manger ou bien respirer. C'est pourquoi, dès le plus jeune âge, il s'agit d'apprendre aux enfants à prendre du plaisir à dormir. Si les troubles du sommeil sont fréquents chez l'enfant, rien ne sert d'attendre pour agir.

Aider un enfant à faire l'apprentissage du "bien dormir", c'est l'aider à grandir. Cependant, il est très difficile de décrire ce qui est "normal" en matière de sommeil. Chaque enfant, chaque famille, chaque situation est différente. "Le comportement est adéquat si les membres de la famille sont heureux de la situation existante. Nous parlerons d'un problème de sommeil si l'enfant ou sa famille souffre d'un comportement de sommeil", explique André Kahn, spécialiste des troubles du sommeil chez les enfants. En observant les comportements de l'enfant, on peut repérer certains problèmes de sommeil. Si celui-ci est pâle, cerné, somnolant ou s'il est exagérément nerveux, agité, colérique...

Prévenir les troubles

Le sommeil de l'enfant se construit et évolue depuis sa naissance. Bien que chaque situation soit différente, il existe des constantes à appliquer pour que le passage au dodo ne soit pas synonyme de stress ou de pleurs. Le professeur André Kahn en illustre quatre qui peuvent aider à prévenir les troubles du sommeil des petits.

Parler à l'enfant et lui expliquer ce qui va se passer

Même nourrisson, l'enfant comprend beaucoup de choses, bien plus et bien mieux qu'on ne le pense. Très tôt, il est bon de prendre l'habitude d'expliquer à l'enfant ce qu'on attend de lui, comment la soirée va se dérouler. Par exemple, annoncer 15, 10 et 5 minutes avant de le coucher qu'il sera bientôt temps d'aller au lit.

Avoir une attitude cohérente et constante

La parole doit être suivie des actes. Si on annonce à l'enfant un dodo dans 10 minutes, il ne faut pas lui laisser encore une demi-heure de télévision. Par ailleurs, quand l'heure du coucher approche, ce n'est pas le moment de jouer à chatouille ou de le mettre devant un jeu bruyant et excitant. Les activités doivent se calmer petit à petit, en laissant par exemple la place à la lecture, à un petit massage, aux câlins...

Respecter un rituel du coucher

Chaque soir, on répète les mêmes gestes, les mêmes paroles avant de déposer l'enfant éveillé et calmé dans son lit. Par exemple, on dit au revoir aux animaux qui ornent le papier peint ou aux jouets de la chambre, on raconte une histoire, on rapproche le doudou favori, on fait un bisou en sou-

haitant de beaux rêves puis on éteint la lumière... Répéter le même rituel tous les soirs permet de rassurer l'enfant. Aussi, il est important de laisser le lit associé au sommeil. Le lit n'est pas un terrain de jeu, ni un lieu de punishment, il est l'endroit où l'on dort.

Et pour finir, offrir un endroit agréable et adapté.

Au-delà des pistes énoncées ci-dessus, l'environnement lui-même influencera positivement ou négativement l'endormissement et le sommeil de votre enfant. Pour favoriser le sommeil, il s'agit de veiller à ce que la chambre soit agréable et calme. Ni trop éclairée, ni trop chaude, ni trop froide. Une température de 18°C est parfaite. Bannissez la radio, la TV, l'ordinateur... Évitez toute fumée dans la pièce, aérez régulièrement et ne laissez pas la poussière s'entasser.

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. Si ce phénomène est relativement fréquent. 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). 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

Les causes du somnambulisme sont encore aujourd'hui mal connues, mais des pistes se dessinent, comme l'explique le Dr Patricia Franco, neuropédiatre 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 peut être vraiment profond. Ainsi, le passage vers un autre stade du sommeil peut être plus difficile. Un autre élément favorise l'émergence de ce comportement : la présence de tensions au sein de la famille ou des difficultés éprouvées par l'enfant pour contrôler ses sentiments ou son apparence... Ceci est essentiellement le cas chez les plus de 5 ans. La nuit étant un moment propice pour se laisser aller, les 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, ce que 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 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, 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 regagnera comme si de rien n'était."

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. 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."

Bref, pour soigner un jeune enfant somnambule, point besoin de traitements médicamenteux ou psychologique: la patience est de mise.

Conférences

Le médecin-conseil, un soutien précieux pour le patient. Le service indemnité un partenaire incontournable



Un des rôles de la Mutualité chrétienne est de défendre et d'aider les personnes ayant des problèmes de santé. Parmi celles-ci, des travailleurs qui ne peuvent plus actuellement exercer leur métier parce qu'ils sont malades ou qu'ils ont eu un accident. La Mutualité chrétienne a le souci de les accompagner et de les soutenir dans ces moments particuliers.

C'est dans cette optique que le Comité de la commission invalides vous invite à un cycle de rencontres-conférences sur différentes thématiques. Lors de leur prochain rendez-vous, les rôles du médecin conseil et du service indemnités vous seront présentés :

- > Quel impact ont ces différents acteurs sur mon statut de personne en incapacité de travail ?
- > Que puis-je attendre au niveau du suivi de mon dossier, du montant de mes indemnités ?
- > Pourquoi dois-je aller rencontrer le médecin conseil ?
- > Que se passe-t-il si le médecin conseil me remet au travail ?



- > Est-il possible de reprendre une activité à temps partiel ?
- > Puis-je faire du volontariat ?
- > Etc.

Des collaborateurs MC se tiendront à votre disposition pour répondre à toutes les questions que vous vous posez en lien avec cette thématique.

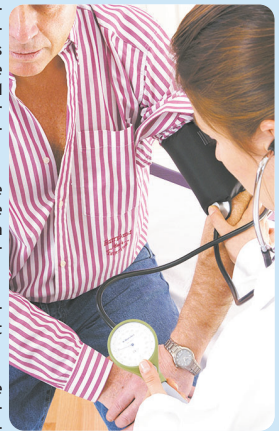
Date : le mardi 18 novembre de 14h15 à 16h45
Lieu : MC Verviers-Eupen, 25-29 Rue Laoureux à Verviers
Prix : Entrée gratuite

Infos et inscription (obligatoire) au 087/30.51.61 ou via alteo.verviers@mc.be

INDEMNITES

Mi-temps médical : ne reprenez pas le travail n'importe comment

Vous êtes en incapacité de travail et souhaitez reprendre progressivement le travail ? Nous vous conseillons de prendre contact avec le médecin-conseil de la MC avant toute chose pour vous éviter de mauvaises surprises.



> Pour les salariés, la demande doit être introduite avant de reprendre le travail, quitte à devoir arrêter si le médecin-conseil refuse.

> Pour les indépendants, l'accord doit être donné par écrit avant toute reprise.

Dans les deux cas, si vous ne suivez pas ces recommandations, il y a risque de devoir rembourser les indemnités perçues depuis la reprise, quel que soit le nombre d'heures prestées, et de voir votre incapacité de travail invalidée, c'est-à-dire plus reconnue.

Discuter avec le médecin-conseil d'une possible reprise n'a pas valeur d'accord et votre médecin traitant, spécialiste ou médecin du travail n'engage pas le médecin-conseil.

Mieux vaut donc être prudent, avancer pas à pas et s'assurer de bien avoir tous les documents nécessaires. Ceci concerne toute activité, rémunérée ou non, y compris les formations et mandats politiques. Soyez vigilants !

Alimentation

Les bonnes combinaisons alimentaires pour une meilleure santé



La digestion est le processus au cours duquel l'organisme reçoit des aliments (eau, minéraux, molécules organiques), les modifie afin de les transformer en nutriments assimilables au profit des cellules. Une alimentation inadaptée au système digestif peut causer des soucis de digestion et de transit intestinal. Il est donc important d'être conscient que l'alimentation peut être la cause des inconforts de santé, mais également la solution à ces derniers. En effet, l'alimentation est plus bénéfique à la santé si les aliments sont efficacement combinés. Certaines associations fatiguent l'appareil digestif et se traduisent par des ballonnements,



tandis que d'autres combinaisons permettront de retrouver un transit intestinal normal.

Lors d'un après-midi, Isabelle Cornette, herboriste-naturopathe APC & scientifique trainer aux Laboratoires ORTIS, viendra évoquer les "bonnes combinaisons alimentaires" permettant de stimuler le transit intestinal. Nous envisagerons également les plantes qui permettent de le stimuler et comment les utiliser.

Date : le mardi 4 novembre de 14h30 à 16h30



Lieu : MC Verviers-Eupen, rue Laoureux 25-29 à Verviers
Prix : 3 EUR (membres MC), 4EUR (non membres)

Inscrivez-vous avant le lundi 27 octobre auprès d'Énéo (087/30.51.29 • eneo.verviers@mc.be) ou d'Altéo (087/30.51.61 • alteo.verviers@mc.be)

Solidarité

Quand le petit-déjeuner se fait solidaire

Comme les années précédentes, Solidarité Mondiale, l'ONG du MOC dont fait partie la Mutualité chrétienne, organise un petit déjeuner solidaire dans le cadre de l'opération 11.11.11.

Une opération qui permet de récolter des fonds pour le financement de projets de développement.

Cette année, le petit-déjeuner aura lieu le jeudi 6 novembre de 7h à 10h dans le réfectoire de la MC de Verviers-Eupen (25-29 rue Laoureux à Verviers).

Cet événement est, bien entendu, ouvert à tous les gourmands matinaux, de Verviers ou d'ailleurs. Envie de soutenir l'initiative ?



Transmettez le message autour de vous et venez déjeuner avec nous ! On vous attend nombreux, comme chaque année...

Date : le jeudi 6 novembre
Lieu : réfectoire de la MC, 25-29 rue Laoureux à Verviers



Prix : 6 EUR/personne payable le jour même.

Réservations pour le 4 novembre : elodie.vanmechelen@mc.be • 087/33.77.07

MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Cefaly



Les magasins Qualias vous proposent 20% de réduction sur un appareil Cefaly destiné aux patients souffrant de migraines ou de céphalées de façon fréquente et importante.



Cefaly permet de réduire fortement la consommation de médicaments et de rétablir la qualité de vie. Plusieurs études cliniques publiées ont démontré sa grande efficacité et sa totale sécurité. Cefaly a le marquage CE Médical et est certifié ISO Médical. Depuis 2008 il a fait l'objet de plusieurs études cliniques qui ont démontré son efficacité et sa sécurité.

Prix de vente habituel : 295 euros et 20 euros pour le kit avec électrodes
 Remise de 20% accordée aux membres MC de la province de Liège* Disponible uniquement sur commande.

20% de remise

INFOS ET ACHAT AUPRÈS DES MAGASINS QUALIAS :
 • 910 rue Mitoyenne à 4710 Eupen (Lontzen) - 087/88.17.15.
 • 1 rue du Méry à 4000 Liège - 04/221.18.15.
 • 475 route du Condroz à 4031 Angleur - 04/367.15.15.

WWW.QUALIAS-LGVE.BE

WWW.QUALIAS-LGVE.BE

* Offre valable jusqu'au 19 novembre 2014.

Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen
 25-29 Rue Laoureux à 4800 Verviers
 Éditrice responsable :

Valérie Notelaers, Directrice régionale
 Tél. : 087/30.51.11 • Fax : 087/30.51.10

E-mail : verviers@mc.be

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