

VOTRE CONFORT SUR MESURE

Découvrez notre gamme de fauteuils relax-releveurs sur mesure.

Dans notre magasin Qualias de Bruxelles
49, Rue Malibran • 1050 Ixelles
02/644.51.31
WWW.QUALIAS.BE

-15% sur toute la gamme

Action non cumulable, valable du 1^{er} au 31 décembre 2014. Sauf omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin.

QUALIAS
Bandagiste - Orthopéde - Optique - Auditif
Partenaire Mutualité chrétienne

Gros plan sur...

Tous fondu(e)s de chocolat !

Saint-Nicolas rime souvent avec... chocolat ! Qu'il soit noir, blanc ou au lait, le chocolat fait l'unanimité et il est d'ailleurs souvent difficile de lui résister. Penchons-nous sur les "vertus" du chocolat, synonyme de plaisir pour certains ou source de réconfort pour d'autres !

Bon pour le moral ?

Selon certaines études, le chocolat aurait des propriétés euphorisantes et pourrait même agir comme "anti-dépresseur" grâce à une substance appelée la sérotonine. Toutefois, les quantités de ce composant contenues dans le chocolat sont trop infimes pour l'affirmer. Par contre, le plaisir que nous avons à déguster un morceau de chocolat entraîne la libération d'endorphines, ces fameuses hormones qui procurent détente et bien-être. En cela, on peut dire que le chocolat peut être un bon allié contre le stress.



La consommation régulière de chocolat aurait donc un rôle protecteur vis-à-vis du système cardio-vasculaire.

Bon pour la santé du cœur ?

Le cacao est une excellente source de flavonoïdes. Ceux-ci sont des antioxydants naturels connus pour leurs effets bénéfiques sur la santé du cœur et des vaisseaux. La consommation régulière de chocolat aurait donc un rôle protecteur vis-à-vis du système cardio-vasculaire. C'est le

chocolat noir qui renferme le plus de flavonoïdes car il contient davantage de cacao que le chocolat au lait ou le chocolat blanc. Ce sont précisément les flavonoïdes qui donnent le goût amer au chocolat, c'est pourquoi de plus en plus de fabricants ont tendance à les éliminer. Parmi les aliments qui contiennent des flavonoïdes, on compte aussi les myrtilles, le thé vert, les raisins, le soja...

Blanc, noir ou au lait ?

- > **Le chocolat noir** : c'est celui qui contient le plus de cacao. Il est moins sucré que le chocolat au lait et est celui qui contient le plus de magnésium. Le chocolat noir à haute teneur en cacao est le plus intéressant d'un point de vue nutritionnel.
- > **Le chocolat au lait** : il contient moins de cacao que le chocolat noir mais apporte un peu de calcium grâce au lait.
- > **Le chocolat blanc** : il ne contient pas du tout de cacao. D'un point de vue nutritionnel, il est assez proche du chocolat au lait mais il contient davantage de matières grasses que les autres chocolats car il est essentiellement composé de beurre de cacao.

De manière générale, le chocolat est source de minéraux, d'oligo-éléments, de quelques vitamines du groupe A et B... Le chocolat est un aliment très riche en sucres et en graisses et fait donc partie de la famille des "extras". Pour profiter au maximum de ses bienfaits, faites-vous plaisir en le consommant avec modération (un petit carré par jour par exemple).

// INFOR SANTÉ

SERVICE N°926

Vous injecter notre énergie. Et pas seulement au moment de la piqûre.

02 880 54 96

PROFITEZ DE 1001 SERVICES SOUS UN MÊME TOIT.
Infirmier(ère)s - Gardes d'enfants malades et gravement malades - Aides ménagères - Aides familiales - Kinésithérapeutes - ...
www.fasd.be/bruxelles

AIDE & SOINS A DOMICILE
Partenaire Mutualité chrétienne

Quelques idées reçues autour du chocolat...

- > **Le chocolat constipe**
Faux. Le chocolat contient des fibres favorisant le transit.
- > **Le chocolat est responsable de l'acné**
Faux. On accuse souvent, à tort, le chocolat et d'autres aliments gras comme la charcuterie d'être responsables de problèmes cutanés comme des poussées d'acné. Or, il n'existe, à ce jour, aucune étude scientifique sérieuse démontrant le lien entre chocolat et acné.
- > **Le chocolat contient du cholestérol**
Le chocolat noir ne contient pas de cholestérol. Dans le chocolat blanc et le chocolat au lait, on retrouve le cholestérol provenant du lait, mais en très faibles quantités. Malgré la présence de graisses saturées, le chocolat ne fait pas augmenter le taux de LDL plus connu sous le nom de "mauvais cholestérol" (s'il est consommé en quantité raisonnable, bien sûr !). Ceci s'explique notamment par la présence de différents composants contenus dans le cacao comme les phytostérols.

//ATTENTION//

L'AGENCE MC D'ANSPACH EST TEMPORAIREMENT DÉPLACÉE AU N°27 DE LA RUE DES PIERRES (À 3 MIN À PIED).

Horaires d'ouverture inchangés • Boîtes aux lettres accessibles au boulevard Anspach et à la rue des Pierres

Vous pouvez aussi toujours contacter la MC Saint-Michel par mail ou par téléphone : st.michel@mc.be • 02/501.58.58

Mutualité chrétienne Bruxelles
Mutualité Saint-Michel
111-115 bd Anspach à 1000 Bruxelles
Éditrice responsable : Elisabeth Degryse
Fax : 02/501.58.38 • Tél. : 02/501.51.99

Tél. : 02/501.58.58

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

Assurance complémentaire

Diététique : la MC Saint-Michel intervient !

Dans le cadre de l'Avantage Bien-être, la Mutualité Saint-Michel intervient à raison de 5 fois 10 euros pour des consultations de diététicien.

Attention, cet avantage fait partie du Pack Bien-être qui est valable également pour l'ostéopathie, l'acupuncture, la chiropraxie et la mésothérapie. Vous avez droit, pour l'ensemble de ces disciplines, à 5 interventions de 10 euros par an. Vous pouvez donc bénéficier par exemple de 2 remboursements de 10 euros en diététique, 2 en ostéopathie et 1 pour l'acupuncture, ou bien 5 remboursements dans un seul type de prestation, pour un total de 50 euros par personne et par année civile.

Comment obtenir cet avantage ?

Remettez à votre conseiller l'attestation fournie par votre prestataire de soins, munie d'une vignette jaune. Pour chaque prestation, les données suivantes doivent être clairement reprises sur le document :

- le nom du bénéficiaire des soins
- la date du traitement
- le montant payé
- le nom, le cachet et la signature du prestataire de soins

Vous pouvez également demander le formulaire "Demande d'intervention



pour l'avantage Bien-être" à votre conseiller mutualiste et le faire remplir par votre prestataire de soins.

Un diététicien agréé

Votre diététicien doit être agréé par le SPF Santé publique.

Pour savoir si tel est le cas, vous pouvez vous renseigner auprès de votre conseiller mutualiste en agence, par mail à st.michel@mc.be ou par téléphone au numéro gratuit 0800/10 9 8 7

Info Mutualité

Rénovation de l'agence de Watermael-Boitsfort

Pour mieux vous servir, nous prévoyons des travaux de rénovation dans l'agence située place Keym 61 à 1170 Watermael-Boitsfort, à dater du 1^{er} décembre.

L'agence sera par conséquent fermée pour une durée d'un mois et rouvrira le lundi 5 janvier. La boîte aux lettres reste accessible et sera levée régulièrement : vous pouvez y déposer vos documents (à l'exception des certificats médicaux, qui doivent être envoyés par la Poste).

Durant les travaux, vous pouvez vous rendre dans les autres agences proches :

- > av. de la Chasse 2
- > rue Malibrant 51
- > place Dumon 2

Ces trois agences sont ouvertes selon l'horaire suivant :
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

Elles resteront ouvertes durant les congés de fin d'année mais seront fermées les jeudi 25 et vendredi 26 décembre (Noël) ainsi que les mardi 1^{er} et mercredi 2 janvier (Nouvel An).



Fermetures exceptionnelles

En raison des actions menées en front commun syndical, toutes nos agences seront fermées ces lundis 8 décembre et 15 décembre (grève nationale).

Nous vous remercions pour votre compréhension.

À votre service

Grandir autrement ?

- > Mon enfant de 10 ans vit avec un handicap et nous rencontrons de plus en plus de difficultés au quotidien. Nous avons besoin d'une chaise roulante. Notre domicile n'est pas adapté à son handicap. Où pouvons-nous nous adresser pour recevoir une aide financière ?
- > Je suis désorienté(e) par rapport à la maladie dont souffre mon enfant. Où puis-je recevoir un accompagnement adapté ?
- > Mon enfant de 15 ans a été hospitalisé et on lui a diagnostiqué un cancer. Il doit suivre une chimiothérapie et nécessite une alimentation spécifique. Est-ce qu'il peut prétendre à certaines aides que ce soit au niveau de la mutualité ou d'autres institutions ?

- > Mon enfant fréquente un centre de jour, y a-t-il une intervention financière de la mutualité ? Pouvez-vous m'aider à trouver un transport adapté ?
- > J'ai reçu un courrier en néerlandais de la zorgverzekering. De quoi s'agit-il ? Pouvez-vous m'éclairer ?

Vous enfant souffre d'une maladie de longue durée, d'un handicap ? Il a moins de 21 ans ? Besoin d'aide ?

La cellule "Grandir Autrement" du service social de la Mutualité Saint-Michel est là pour vous informer, vous soutenir, vous apporter un accompagnement spécialisé en fonction de vos besoins. Les trois assistantes sociales de la cellule vous re-



çoivent sur rendez-vous. Dans certains cas, celles-ci peuvent se rendre à votre domicile.

Vous pouvez les contacter via le 02/501.58.30 du lundi au vendredi de 9h à 12h ou par mail à l'adresse suivante : ServiceSocial.BXL@mc.be

Handicap - Inclusion



Altéo nous invite à changer de regard...

Au travers d'une campagne photo, Altéo incite tout un chacun à changer son regard sur les personnes malades et handicapées. Lors des dernières élections du 25 mai, Altéo est allé à la rencontre des candidats pour les interpeller quant aux besoins et revendications des personnes malades et handicapées. Par cette campagne, à l'approche de la journée internationale des personnes handicapées du 3 décembre, Altéo rappelle son combat pour une société ouverte à tous et inclusive.

La campagne "Changeons de regard"

Sous le slogan "Changeons de regard", ce sont trois situations de vie de personnes handicapées ou malades qui sont mises en avant par la photographie : vie de famille, emploi et engagement volontaire. Ces trois images représentent des tranches de vie de trois personnes malades ou handicapées pour susciter la réflexion du grand public. Ces vies sont-elles si différentes de celles de tout un chacun ?

Les images, diffusées sous forme de bâches et d'affiches, seront présentes dans différents lieux publics de Bruxelles. Elles seront également diffusées au sein des agences de la Mutualité Saint-Michel.

> Pour découvrir ces photos, rendez-vous sur le site www.alteoasbl.be

21 priorités politiques

Parallèlement à cette campagne, Altéo continue à veiller à la prise en compte des 21 priorités politiques adressées aux

candidats et partis lors des élections. Des rencontres et débats sur ces priorités sont organisés. Des revenus à l'accessibilité, en passant par l'enseignement et le sport, c'est véritablement un projet de société inclusive qui est porté par le mouvement. À partir de ce qu'expriment ses membres, Altéo construit des avis et des revendications qui sont portés au niveau des instances locales, régionales, communautaires et nationales. Pour mener à bien ce travail d'appropriation et de positionnement, Altéo s'appuie sur une méthodologie participative et d'éducation permanente.

> Pour connaître les 21 priorités du mouvement, rendez-vous sur le site www.alteoasbl.be

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à prendre contact :
Altéo • Bd Anspach, 111-115 • 1000 Bruxelles
E-mail : altéo.bruxelles@mc.be • Tél. : 02/501.58.10



QUESTION DE PENSION

Je suis divorcée et je n'ai pas travaillé pendant mes années de mariage. Comment sera calculée ma pension ?

Le service Pension de la Mutualité Saint-Michel répond à cette question et à bien d'autres.

Vous pouvez toujours le contacter par téléphone les lundis, mardis, jeudis et vendredis entre 9h et 12h30 au numéro 02/501.58.07 et tous les jours par mail à pensionbx1135@mc.be.

Vous pouvez aussi vous rendre dans une des permanences :

- > à 1030 Schaerbeek, le lundi de 9 à 12h30 : rue Royale Ste Marie, 200
- > à 1180 Uccle, le lundi de 9 à 12h30 : rue du Doyné, 98 (uniquement sur rendez-vous)
- > à 1000 Bruxelles, le mardi de 9 à 12h30 : rue des Pierres, 27
- > à 1070 Anderlecht, le jeudi de 9 à 12h30 : cours St-Guidon, 8
- > à 1020 Laeken, le jeudi de 9 à 12h30 : bd E.Bockstael, 179
- > à 1040 Etterbeek, le vendredi de 9 à 12h30 : av. de la Chasse, 2