

CONSEIL SANTÉ

Quand Saint-Nicolas rime avec sucreries...

///

>> Les enfants ne parlent sans doute plus que de ça... Ils ont épluché tous les catalogues et déjà peut-être mis leur chaussure près de la cheminée. Saint-Nicolas arrive à grands pas, emmenant aussi tout un éventail de friandises et sucreries...

Souvent autant attendue par les adultes que par les enfants, la période de Saint-Nicolas est tout d'abord celle où l'on regarde avec tendresse les minois ravus nos petites têtes blondes. Mais c'est aussi une période dangereuse pour les dents et pour les kilos ! Alors comment faire pour allier plaisir et équilibre alimentaire en cette période ?



© Pierre Rousseau de L'EPRES

Des alternatives possibles

Afin d'éviter de tomber dans les traditionnelles "friandises", n'hésitez pas à demander au Grand Saint de remplir les chaussures ou les assiettes avec des produits tout aussi savoureux et bien meilleurs pour la santé. Il y a évidemment la traditionnelle mandarine, mais aussi d'autres fruits comme des pommes, des poires, des bananes... Sous une autre forme, les compotes à boire, les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) ou encore les fruits secs (raisins, abricots, dattes...) ont aussi souvent du succès. Il y a également les biscuits secs (nic-nac, petit beurre, spéculoos...). Et pourquoi pas lui demander un produit laitier, comme par exemple ces bâtonnets de biscuits à tremper dans du fromage frais, des mini-fromages à grignoter, ou encore un berlingot de lait à la fraise... Saint-Nicolas peut également apporter autre chose que de la nourriture : un beau crayon, une tasse pour boire son lait, un beau nœud pour les cheveux... Ce ne sont pas les idées qui manquent !

Quand le chocolat est là

Si Saint-Nicolas est encore une fois fort généreux cette année, il est tout à fait possible de consommer les friandises tout en conservant une alimentation équilibrée. Une friandise peut être mangée comme collation ou au goûter (à la place d'un autre aliment, et non en supplément). Le matin, le choco ou la confiture sur la tartine peuvent être remplacés par un morceau de chocolat. Avec les sujets en chocolat et du lait, on peut réaliser du chocolat chaud à boire au goûter (quand il fait froid, c'est encore meilleur !). Et pourquoi ne pas préparer une fondue au chocolat ? Il suffit de tremper des morceaux de fruits dans du chocolat fondu. C'est amusant, c'est bon, et en plus... on mange des fruits !

N'oubliez pas les dents !

Parmi tous ces conseils judicieux, n'oublions pas les dents des petites têtes blondes. Il est recommandé de se brosser les dents après chaque repas et particulièrement avant le coucher. Le brossage de dents durera 2 à 3 minutes. On utilisera de préférence une brosse à poils souples et à bouts ronds. Envie de conseils ? Surfez sur le site www.mc.be/dento

Le grignotage

Le grignotage occasionnel n'est pas préjudiciable à notre santé. S'octroyer de temps en temps des petits plaisirs fait du bien au moral. La période de Saint-Nicolas étant un moment de fête, alors profitons-en, mais raisonnablement !

Bonne fête à tous, petits et grands !

//FLORENCE ROMAIN

Nouvel An sur les pistes de ski !

À 14 ans, votre enfant rêve de partir fêter le Nouvel An sur les pistes de ski ? Le séjour proposé par J&S à Saint-Jean dans les Hautes Alpes du 27 décembre au 4 janvier est fait pour lui !

Le domaine
Une station de 44 pistes pour 100 km de domaine skiable, 4h de leçons de ski par jour dispensées par l'École du Ski Français et une foule d'animations made in J&S préparées par nos animateurs formés...
Bref, un programme de qualité pour des vacances aux sports d'hiver hors du commun ! Situé dans la vallée du Champsaur, l'hôtel se trouve à quelques minutes en navette de la sta-

tion d'Orcières-Merlette qui grimpe à 2.727 mètres d'altitude.

Un programme adapté
Les jeunes évolueront en petits groupes en fonction de leur niveau de ski. Un hébergement également adapté est proposé puisque les chambres accueillent entre 4 et 10 personnes, avec salle de bain privée.

Prix du séjour : 505 euros pour les membres MC. Départ prévu depuis Arlon.



© Jeunesse et Santé

Infos et inscriptions : www.jeunesseetsante.be/nouvel-an-au-ski

Jeunesse & Santé

Deviens animateur(trice) J&S !

Tu vas avoir 17 ans en 2015 ou tu les as déjà ? Tu habites dans la province de Luxembourg ? Tu veux découvrir le monde de l'animation et animer des enfants ? Alors la session de formation J&S est pour toi !

La formation J&S, c'est quoi ?
Durant une semaine, tu vas découvrir et acquérir toutes les facettes d'un bon animateur. Tu suivras différents ateliers (animation, animations spécifiques, chant, bricolage, sécurité...) qui te permettront de pouvoir animer et encadrer des enfants. Durant ta formation, tu seras évalué(e) et afin de valider ton stage, tu devras animer un séjour J&S durant l'été 2015. Nous organisons des séjours à la mer, à la ferme... et également des plaines dans toute la province. Ensuite, pour obtenir le brevet d'animateur reconnu par la Communauté française, il te faudra faire la deuxième année de formation qui aura lieu au même endroit. Attention, il s'agit bien d'une formation, pas d'une semaine de vacances ! Nous te demanderons d'être



© Jeunesse et Santé

actif et l'emploi du temps sera bien chargé (en effet la formation se donne tous les jours de 8h à 22h).

En pratique

La session aura lieu du **samedi 4 avril au 11 avril 2015** au Home Saint-Antoine à Coxyde. Au même moment et au même endroit sont organisées deux autres formations : celle des animateurs en deuxième année de formation et celle des responsables en première année de formation. Au total, plus de 150 personnes vivront et partageront une semaine intense, riche en découvertes, en apprentissages et en rires.

Le prix

Les frais de participation pour cette première étape de la formation s'élèvent à 160 euros. Ce montant couvre les frais de déplacement, de logement, de repas, de matériel, d'assurances...

L'aventure te tente ?

Si tu veux t'inscrire à la formation et/ou si tu as des questions, n'hésite pas à contacter J&S au 063/21.17.21 ou par e-mail à l'adresse jspl.arlon@mc.be. La date limite pour les inscriptions est le 30 décembre.

Info grossesse

Les sages-femmes : des professionnel(le)s à vos côtés

Accoucher à domicile est possible grâce à l'accompagnement pendant la grossesse d'un professionnel comme une sage-femme ou un gynécologue. Saviez-vous que même si vous accouchez à l'hôpital, vous pouvez demander le passage d'une sage-femme indépendante après votre retour à domicile ?

Un soutien lors du retour à la maison

Les problèmes que les jeunes mams sont amenées à rencontrer peuvent être très différents d'une personne à l'autre : problème d'allaitement, de soin du bébé ou de la maman... C'est souvent au retour à la maison que ces soucis ou questions surviennent. C'est pour cette raison qu'il est possible de faire appel à une sage-femme indépendante, et ce jusqu'au premier anniversaire de son enfant. Il est bon de savoir qu'un

remboursement de l'Inami est prévu pour ces visites à votre domicile.

L'accouchement à domicile

Ce type d'accouchement est possible pour la naissance d'un bébé à terme (entre la 37^e et 42^e semaine), uniquement si la mère est en bonne santé et que le déroulement de la grossesse laisse présager un déroulement normal. Accoucher en dehors de l'hôpital n'est pas plus dangereux pour les grossesses à bas risque, pour autant

que la grossesse et la naissance soient surveillées par une sage-femme.

En tant que membre MC en ordre d'assurance complémentaire, vous bénéficiez d'une intervention forfaitaire de 150 euros en cas d'accouchement à domicile.

Vous êtes enceinte et vous recherchez des conseils et des informations sur vos droits ? Surfez sur www.mc.be/naissance.

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg (Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)

7-9 Rue de la Moselle à 6700 Arlon
Éditrice responsable : Joëlle Lehaut
Fax : 063/21.19.99 • E-mail : arlon@mc.be

Tél. : 063/21.17.11

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

Écho

Une belle réussite pour le salon 1001 Familles !

Les 11 et 12 octobre derniers se tenait le salon 1001 Familles au Wex de Marche-en-Famenne. La foule était au rendez-vous, tout comme l'équipe de la MC qui a mis un point d'honneur à faire passer aux visiteurs un moment tant informatif que festif !

Plus de 800 personnes ont participé aux activités proposées par la MC. Le stand "fête foraine", le château gonflable en forme de bouche ou encore le jeu de l'oie géant ont entre autres remporté un franc succès. Par ailleurs, nombreux sont celles et ceux qui se sont prêtés au jeu des photos "sourire" que vous pouvez retrouver sur la page Facebook de la MC.



En résumé, de beaux moments de rencontre dans la joie et la bonne humeur !



À noter dès à présent dans votre agenda : l'édition 2015 est déjà programmée les 10 et 11 octobre.

CÉCILE DERLET

Campagne de prévention

Lors d'un AVC ou d'un infarctus, chaque minute compte !

En cas d'infarctus ou d'AVC, la vitesse de réaction face aux premiers symptômes est primordiale afin de diminuer les risques de séquelles et de mortalité. Pourtant, diverses enquêtes montrent que l'attente se prolonge parfois plusieurs heures avant que les personnes et leur entourage ne contactent un médecin ou une structure de soins...

C'est pour cette raison que, depuis le mois de septembre, le projet transfrontalier "Interreg-Icapros" s'est lancé dans une vaste campagne d'information sur l'importance de diminuer les délais de prise en charge par une équipe médicale d'un patient présentant les premiers signes d'un événement cardiaque ou cérébrovasculaire. Spots TV, affiches, feuillets d'information, revues, site Internet : de nombreux outils ont été réalisés pour l'information du public et des professionnels.

L'objectif
Il s'agit d'attirer l'attention sur les signes les plus courants d'un infarctus et d'un AVC et d'inviter le public à appeler les secours au plus vite. Ne pas alarmer et ne pas banaliser, voilà le challenge.

Réagir au plus vite
Un élément important est la vitesse de réaction face aux premiers symptômes. Pour cela, il est nécessaire d'avoir une connaissance des symptômes courants d'un AVC et d'un infarctus, et une réactivité immédiate si vous ressentez ou observez un ou plusieurs de ces signes.

ICAPROS

Infarctus
Pour protéger mon cœur
Si je ressens :
• une forte douleur dans le poitrine DOULEUR MÉDIO-THORACIQUE
• ou une forte douleur qui se déplace vers la mâchoire IRRADIATION MAXILLAIRE
• ou une forte douleur dans le bras gauche, le droit ou les deux DOULEUR DANS LES MEMBRES SUPÉRIEURS
Je réagis vite
J'appelle le médecin traitant le 112
Et après ?
• Je contacte un membre de ma famille
• Je vérifie que la porte d'entrée est bien ouverte
• Je m'allonge
• Je respire lentement

AVC - Accident Vasculaire Cérébral
Pour protéger le cerveau
Si j'observe :
• une déviation de la bouche, un côté du visage qui ne bouge plus DÉFICIT FACIAL
• ou des difficultés à parler APRAXIE
• ou un bras ou une jambe qui ne réagit plus DÉFICIT MOTEUR
Je réagis vite
J'appelle le médecin traitant le 112
Et après ?
• Je contacte un membre de la famille
• Je vérifie que la porte d'entrée est bien ouverte
• J'allonge mon proche
• Je l'aide à respirer lentement

Plus d'infos : www.delaiavcinfarctus.eu et www.preventionsante.eu

À VOTRE SERVICE

Du nouveau à la MC de Marche !

>> La Centre mutualiste de santé (CMS) de Marche accueille dès à présent un nouveau service santé centré sur le développement de l'enfant.

Laura Batteux, bachelière en psychologie et spécialisée en thérapie par le dessin et en thérapie du développement affectif, consulte dans le bâtiment de la MC, avenue du Monument 8A1.

Consultations

Les consultations ont lieu sur rendez-vous les lundis, mercredis et samedis matin ainsi qu'un vendredi sur deux. Les membres MC bénéficient d'un tarif préférentiel.

Pour prendre rendez-vous : 0496/53.46.31

PRÉVENTION

Dépistage du Sida

>> Le 1^{er} décembre, c'est la Journée mondiale de lutte contre le Sida. Ce moment est choisi chaque année pour exprimer sa solidarité auprès des personnes séropositives et pour lutter contre les discriminations.

En Belgique, malgré l'efficacité croissante des traitements, plus de trois personnes sont contaminées chaque jour par le virus. Le Centre de Planning Familial de Bastogne profite de cette occasion pour rappeler l'importance de la prévention et de la protection et propose un dépistage le lundi 1^{er} et le jeudi 4 décembre de 17h à 19h (en plus des permanences médicales habituelles les lundis et jeudis de 12h à 13h et le mardi de 15h30 à 16h30).

Lieu : au Centre de Planning familial de Bastogne (rue Pierre Thomas 10R - 2^e étage)
Prix : 5 EUR (ticket modérateur - se munir de deux vignettes de mutuelle)
Infos : 061/21.36.12

PRÈS DE CHEZ VOUS

Arlon : Conférence

"Comment réenchanter le rêve européen ?" : troisième et dernière partie du cycle de conférences consacré à l'Europe et proposé par le Ciep. Par Bernard Van Asbroeck.

Date : le mardi 2 décembre à 19h30
Lieu : à la CSC (rue Pietro Ferrero 1)
Infos : 063/21.87.38 • f.casterman@mocluxembourg.be

VOTRE CONFORT SUR MESURE
Découvrez notre gamme de fauteuils relax-releveurs sur mesure.

Dans nos magasins Qualias à Arlon - Libramont - Marche
WWW.QUALIAS.BE

-15% sur toute la gamme

QUALIAS
Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition
Partenaire Mutualité chrétienne

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