

INFO MUTUALITÉ

Service Pension : nouvel horaire à partir du mois de février !

//ATTENTION CHANGEMENT//

/// Pour des raisons indépendantes de notre volonté, le service Pension doit temporairement modifier ses horaires.

- Désormais le service Pension sera accessible :
- > **À ANDERLECHT/SAINT-GUIDON :**  
les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis du mois de 9 à 12h30  
Cours Saint-Guidon, 7. Tel: 02/521.54.68
- > **À SCHAERBEEK/COLIGNON :**  
les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundis du mois de 9 à 12h30  
Rue Royale Sainte-Marie, 200. Tel: 02/240.80.30
- > **À LAEKEN/BOCKSTAEEL :**  
les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudis du mois de 9 à 12h30  
Boulevard Emile Bockstael, 179. Tel: 02/423.04.04
- > **À BRUXELLES/ANSPACH :**  
les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudis du mois de 14 à 17h  
Boulevard Anspach, 111-115. Tel: 02/501.58.07
- > **À ETTERBEEK/LA CHASSE :**  
les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis du mois de 9 à 12h30  
Avenue de la Chasse, 2. Tel: 02/629.04.92
- > **LA PERMANENCE À UCCLE/DOYENNÉ** n'a plus lieu ; nous vous invitons à vous rendre à Bruxelles/Anspach.

Le service Pension est également accessible par téléphone au 02/501.58.07 et par mail à la pensionbx135@mc.be

FORMATIONS

FOPES : Une formation universitaire pour des acteurs de changement

/// Le Master universitaire en Politique économique et sociale proposé par la FOPES s'adresse à tous ceux qui veulent comprendre les mécanismes de l'économie et les phénomènes sociaux pour bâtir une société plus juste et plus solidaire. Basé sur des pratiques participatives en groupes restreints, organisé en horaire décalé et proche de chez vous, le programme est accessible à toutes et tous via une procédure d'admission qui prend en compte la formation et l'expérience de chacun.

Un nouveau groupe FOPES du samedi s'ouvrira en septembre 2011 pour les habitants de la région bruxelloise.

Une séance d'information est organisée le jeudi 17 février au MOC, rue Pléinck 19 (Salle3). Une préparation des candidats à l'examen d'entrée est organisée en 5 samedis matin entre le 12 mars et fin avril.

Infos et inscriptions : [www.uclouvain.be/opes](http://www.uclouvain.be/opes) - 010/47.39.08 ou 07 - gisele.eyraud@uclouvain.be

Gros plan sur...

# Le sport, pour le plaisir d'abord !

Le professeur Henri Nielens est spécialiste en médecine du sport et chef du service de médecine physique et réadaptation aux Cliniques universitaires Saint-Luc. A l'entendre, l'activité physique est un passeport pour une vie de meilleure qualité. Mais inutile de forcer, l'important est d'en faire régulièrement et surtout pour le plaisir. Rencontre avec un sportif convaincu.

**EM :** On estime aujourd'hui que déjà 20 à 30% des habitants de notre pays présentent un excès de poids. Le remède, c'est le sport ?

**Pr. N :** Oui, le sport est un bon rempart contre l'obésité, il a une fonction préventive certaine. Mais si vous êtes déjà en surpoids, le sport à lui tout seul ne suffira pas à vous faire maigrir. Il faut une adéquation entre une alimentation saine et la pratique d'un sport. Une étude a démontré qu'en trois mois, en faisant du fitness 5 fois par semaine à raison de 2 heures par jour, on constate une perte de poids de 7 kg. Sans sport, pour obtenir le même résultat, il faudrait diminuer son apport calorique dans son alimentation de 700 kcal, ce qui demande un très gros effort ! L'idéal consiste donc à combiner un régime équilibré et réaliste à une pratique sportive saine.

**EM :** On sait que le sport améliore les capacités cardiovasculaires, diminue l'hypertension artérielle, le taux de cholestérol, le diabète, le risque de développer certaines tumeurs...

**Pr. N :** Et il y a "mille autres raisons" de faire du sport. Il est démontré qu'une saine pratique sportive améliore la santé physique et préserve l'appareil locomoteur en particulier au niveau du dos et des articulations. 70% des maux de dos communs disparaissent. Il améliore également la santé mentale en atténuant l'anxiété et la dépression et en augmentant l'estime de soi. Le sport est aussi un bon adjuvant pour le traitement de toute une série d'affections, il permet de diminuer la prise de médicaments en cas d'hypertension artérielle ou de diabète par exemple.

**EM :** Pour obtenir tous ces bénéfices, y a-t-il des moments-clés pour pratiquer une activité physique ?

**Pr. N :** L'activité physique doit se pratiquer à tous les âges. Il faut surtout prendre l'habitude quand on est jeune et que tout va bien. Les

capacités physiques ne font que décroître avec l'âge mais si vous avez pratiqué un sport dans votre vie, à santé égale, vous pourrez gagner 20 ans de vie de qualité ! Si vous êtes sédentaire, ce qui est le cas de 90% de la population, c'est généralement vers 60 ans que les difficultés arrivent. Le bénéfice du sport que vous aurez pratiqué les années antérieures se manifestera à ce moment-là. Faites du sport non pas pour vivre plus longtemps mais pour vivre mieux et préserver ainsi votre autonomie et votre qualité de vie le plus longtemps possible !

**EM :** Entre le boulot, les enfants, les courses, les déplacements, il faut bien avouer qu'il n'est pas facile de pratiquer régulièrement une activité physique...

**Pr. N :** En consultation, trois quarts de mes patients me répondent qu'ils n'ont pas le temps. Pourtant, il ne s'agit pas d'une question de temps mais plutôt d'une question de priorités. C'est de la santé qu'il s'agit, de qualité de vie, de plaisir. Une activité physique régulière est un passeport pour une vie de meilleure qualité. Mais en réalité il y a deux obstacles. Soit les gens n'ont pas assez conscience des

bénéfices que peut produire le sport ; pour eux, le sport est associé à la performance et à la compétition.

Soit ils n'essaient pas et de ce fait, se privent du plaisir qu'ils pourraient tirer. L'appétit vient en mangeant ; plus ils feront du sport, plus ils en tireront du plaisir. On se sent bien, on fait des rencontres, c'est socialisant, avec un impact positif sur le cerveau. Les fameuses "endorphines" et autres neuromédiateurs procurent du plaisir au risque de développer une dépendance, au même titre que l'alcool, mais avec des conséquences nettement plus agréables pour le sportif et son entourage !

**EM :** C'est décidé, on s'y met, mais comment s'y prendre ? Combien d'heures de sport par semaine faut-il pratiquer pour en tirer des bénéfices ?

**Pr. N :** Une heure d'activité sportive, c'est mieux que rien, même s'il est recommandé de pratiquer environ trois fois une heure de sport par semaine.

**EM :** Un conseil pour bien choisir son sport ?

**Pr. N :** A chacun de choisir en fonction de sa personnalité : le sport individuel (natation, jogging...) a comme avantage de permettre d'évoluer à son rythme. Le sport collectif (football, tennis...) est plus vif, plus socialisant, il permet de se tenir plus facilement aux engagements envers les partenaires, on se "booste" pour y aller... Après une longue période d'inactivité il est généralement conseillé de reprendre par une période initiale de sport individuel qui permettra de retrouver le minimum de condition physique nécessaire pour affronter les activités collectives.

**EM :** Y a-t-il des contre-indications ?

**Pr. N :** Il faut garder raison. Il n'est pas raisonnable de participer aux 20 km de Bruxelles si on est en surpoids, fumeur et qu'on n'a plus fait de sport depuis des années. Nous avons des signaux d'alerte : le premier fusible qui va sauter sera le genou ou la cheville... Il faut donc respecter les recommandations de bon sens. Dans les salles de fitness en Belgique, nous avons la chance d'avoir de nombreux kinésithérapeutes et autres moniteurs qualifiés. Ceux-ci sont souvent bien formés et donnent une bonne orientation "santé" à la pratique sportive. Au moindre doute quant à son état de santé et à ses capacités, il ne faut pas hésiter à consulter son médecin en médecine du sport, qui demanderont peut-être des examens médicaux. Passer chez son médecin est une sécurité mais ne doit pas constituer un frein. Il faut se faire confiance, et si on a un doute ou un passé médical chargé, ne pas hésiter à consulter. Un projet sportif réaliste et raisonnable reste incontestablement la clé du succès.

Faites du sport non pas pour vivre plus longtemps mais pour vivre mieux.

**PROXIMITÉ SANTÉ**  
[www.qualias.be](http://www.qualias.be)

## Le matelas qui prend soin de votre dos



- > Matelas Ergomat Classic (90x200x19 cm)
- > Circulation optimale de l'air
- > Régulation de l'humidité
- > une répartition homogène du poids de votre corps pour favoriser une bonne circulation sanguine et une détente musculaire
- > Housse amovible et lavable en machine (au choix : classique ou imperméable)
- > Existe aussi en d'autres dimensions (voir conditions en magasins)

**Promotion :** à l'achat d'un matelas Ergomat Classic, recevez un oreiller Ergomat Classic

**Prix et promotion**  
Prix exceptionnel 499 €TVAC (prix de vente conseillé 635 €TVAC)

**Bruxelles** 02/644 51 31 Rue Malibran, 49 1050 Ixelles

Promotion valable du 01 février 2011 au 28 février 2011. \*Offre valable uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

Assurance complémentaire

La Mutualité Saint-Michel rembourse 35 euros par an aux moins de 30 ans qui font du sport régulièrement ! Plus d'infos auprès de votre conseiller mutualiste, au 02 501 58 58 ou sur [www.mc.be](http://www.mc.be).



// PROPOS RECUEILLIS PAR CHANTAL WILLIOT

Réflexe Santé

# Cette fois-ci, j'y vais !



Envie de vous (re)mettre au sport à votre rythme ? Pourquoi pas la course à pied ? La Mutualité Saint-Michel, en collaboration avec l'asbl Sport & Santé, ouvre au mois de mars une quatrième session du programme "Je Cours Pour Ma Forme".

A la dernière session, vous étiez près d'une centaine à participer au programme. Un vrai succès, comme nous le montre l'évaluation auprès des participants : "Cela permet de trouver et surtout de respecter son rythme personnel, de prendre de bonnes habitudes de course et ne pas se blesser ou avoir mal aux muscles". "Courir en groupe, avec le soutien du groupe et du coach, apporte un bien-être et détend après une journée de travail"; "Des amitiés se créent". En refaisant une activité physique régulière, beaucoup constatent encore d'autres bienfaits : une

amélioration des capacités respiratoires, de la qualité du sommeil, de l'équilibre, de la souplesse, du souffle... En résumé : c'est une belle (re)mise en forme. Ce programme est

vraiment adapté à chacun et l'expérience prouve que même les plus sceptiques quant à leurs capacités d'y arriver... y arrivent !



## Infos pratiques

Lieu : Stade Terdelt - Place Terdelt 2 à 1030 Schaerbeek

Dates :

- > Pour les 5 km : les mardis du 1<sup>er</sup> mars 2011 au 24 mai 2011, de 18h30 à 19h30.
- > Pour les 10 km : les mardis du 1<sup>er</sup> mars 2011 au 24 mai 2011, de 18h30 à 19h30.
- > Pour les 15 km : les mardis du 1<sup>er</sup> mars 2011 au 24 mai 2011, de 18h30 à 19h45.
- > Nouveau : Pour les 20 km : les jeudis du 3 mars 2011 au 26 mai 2011, de 18h30 à 19h45.

Prix : 15 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne (25 EUR pour les non-membres).

Ne tardez pas à vous inscrire : les inscriptions sont limitées !  
Infos et inscriptions : 02/501.55.19 - infor.sante.bxl@mc.be ou en nous renvoyant le talon ci-dessous.

Plus d'infos sur [www.mc.be](http://www.mc.be)



Envie de courir en famille ? Le programme est maintenant accessible dès 12 ans ! Contactez-nous pour plus d'infos.

## Séjours Jeunesse & Santé

# Réservez les vacances de vos enfants !



Jeunesse & Santé, partenaire privilégié de la Mutualité chrétienne, propose chaque année pour vos enfants des séjours aux destinations et aux thématiques variées.

Grâce à l'intervention de l'Assurance Complémentaire de la Mutualité Saint-Michel, ainsi que la déduction fiscale pour garde d'enfant,

c'est la garantie de laisser vos enfants profiter de vraies vacances de qualité dans un cadre sécurisé pour un prix ramené au plus bas.

Vous souhaitez recevoir la brochure détaillée ?  
Contactez Jeunesse & Santé Bruxelles au 02/501.58.20

### 7-13 ans

LIEU	THÈMES	AGE	DU	AU	PRIX MC	PRIX RÉEL	PRIX FRANCHISE SOCIALE
<b>PÂQUES</b>							
Spa	Mix Anim'	7 - 12 ans	11-04	16-04	98 EUR	202 EUR	49 EUR
Raversijde	Mix Anim'	7 - 10 ans	18-04	23-04	98 EUR	202 EUR	49 EUR
<b>ÉTÉ</b>							
Raversijde	Fais ton show	7 - 12 ans	01-07	11-07	180 EUR	390 EUR	90 EUR
Spa	Equitation	10 - 13 ans	11-07	21-07	296 EUR	506 EUR	148 EUR
Raversijde	Multi Sport	7 - 12 ans	11-07	21-07	190 EUR	400 EUR	95 EUR
Pays-Bas	Péniche vélo	10 - 13 ans	16-07	23-07	195 EUR	342 EUR	97,50 EUR
Bredene	Scientifique	10 - 13 ans	21-07	31-07	190 EUR	400 EUR	95 EUR
Chêne	La ferme	7 - 10 ans	01-08	11-08	240 EUR	450 EUR	120 EUR
Oostende	Sport et contes	10 - 13 ans	03-08	13-08	185 EUR	395 EUR	92,50 EUR
Pays-Bas	Péniche vélo	10 - 13 ans	08-08	15-08	195 EUR	342 EUR	97,50 EUR
Spa	Equitation	7 - 10 ans	10-08	17-08	213 EUR	360 EUR	106,50 EUR

### 14 ans : Tarifs préférentiels

LIEU	THÈMES	AGE	DU	AU	PRIX MC	PRIX RÉEL	PRIX FRANCHISE SOCIALE
<b>ÉTÉ</b>							
France - Meze	Voile	14 ans	10-07	19-07	330 EUR	560 EUR	165 EUR
Italie - Valle Aurina	Sport-aventure et nature	14 ans	29-07	07-08	330 EUR	560 EUR	165 EUR

### Ados

LIEU	THÈMES	AGE	DU	AU	PRIX MC	PRIX RÉEL	PRIX FRANCHISE SOCIALE
Belgique - Dour	Chantier / festival	16 - 18 ans	07-07	13-07	104 EUR	179 EUR	52 EUR
Espagne - Costa Verde	Camping / multi activités	15 - 17 ans	10-07	19-07	490 EUR	565 EUR	245 EUR
Italie - Trento	Randonnée / découverte	15 - 18 ans	11-07	20-07	485 EUR	560 EUR	242,50 EUR
France - Formigueres	Sport / aventure	15 - 17 ans	28-07	07-08	470 EUR	545 EUR	235 EUR
Belgique - Vernies	Jeux de rôles / aventures	16 - 17 ans	31-07	07-08	220 EUR	295 EUR	110 EUR
Corse - Poggio-Mezzana	Camping / multi activités	17 - 17 ans	26-07	04-08	599 EUR	674 EUR	299,50 EUR
Espagne - Costa brava	Camping / multi activités	18 - 17 ans	08-08	17-08	490 EUR	565 EUR	245 EUR

### Plaine à Bruxelles 3 - 12 ans

LIEU	THÈMES	AGE	DU	AU	PRIX MC	PRIX RÉEL
Forest - Ecole St-Augustin	Multi activités	3 - 12 ans	04-07	15-07	2 EUR/jour	6 EUR/jour

Une seconde plaine pourrait avoir lieu à Jette du 18/07/11 au 29/07/11. N'hésitez pas à contacter Jeunesse & Santé Bruxelles pour être tenu au courant (02/501.58.20)

## ÇA S'EST PASSÉ

### Les Relais Givrés

Trois équipes formées de participants au programme "Je Cours Pour Ma Forme" et d'employés de la Mutualité Saint-Michel ont pris part au mois de janvier à la course annuelle des Relais Givrés : reportage en images !



## UCP - SPORTS SENIORS



### Du tennis après 50 ans

L'UCP, mouvement social des aînés, et Sports Seniors vous invitent à une séance "Découverte tennis" le 15 février. Venez découvrir ou redécouvrir la pratique de tennis lors d'une séance découverte sous la houlette d'animateurs confirmés. Celle-ci sera suivie d'un cycle de 7 séances, si nous atteignons un nombre minimum de participants. Les dates seront décidées avec les personnes présentes à la séance découverte. Les accompagnants non sportifs pourront participer à une séance de bridge.

Date : le mardi 15 février de 10h à 12h.

Lieu : Royal Primerose Club, avenue du gros Tilleul 41-43 à 1020 Laeken.

Responsable activité : Sports Seniors.

Prix : 9 EUR (réduction de 2 EUR pour les membres MC).

Infos et inscriptions : 02/501 58 13.

Mutualité chrétienne Bruxelles  
Mutualité Saint-Michel  
111-115, Bd Anspach 1000 Bruxelles  
Editeur responsable : Ch. Kunsch  
Fax 02/501.58.38 - Tél. 02/501 55 19

**Tél. 02 501 58 58**