

ÇA SE PASSE

Danse orientale pour personnes fibromyalgiques

/// L'association "Un îlot de bien-être" propose un atelier de danse orientale, spécifiquement adapté pour les personnes fibromyalgiques et les personnes souffrant de douleurs chroniques et/ou articulaires. La danse orientale s'adresse à tous les muscles du corps, en douceur. Chaque atelier est accompagné d'un feedback pour s'assurer que les mouvements exercés n'ont pas provoqué de douleurs après l'atelier. Il s'agit de respecter le rythme du corps et tous les messages qu'il peut envoyer. L'objectif à plus long terme est d'arriver à un apprivoisement du corps qui permette un meilleur dialogue avec soi-même et donc de meilleures stratégies par rapport à la douleur.

Où ? A la salle la Mi'Lune, rue des Maraîchers 31 à 4020 Liège.

Quand ? Les mardis de 14h à 15h. - PAF ? 25 EUR/mois.

Pour qui ? Pour les dames et jeunes filles, à partir de 15 ans - Aucun pré-requis de connaissance de la danse.

Plus d'infos et inscriptions : 0478/39.44.34 ou www.unilotdebienetre.be

Conférence pour les Tanguy

/// L'asbl Yakoudou propose un cycle de cinq conférences "Etre parent autrement".

Jean-Michel Longneaux (Docteur en philosophie et chargé de cours aux Facultés Notre-Dame de la Paix à Namur) inaugurera ce cycle avec une conférence intitulée "Le nid familial est fait pour être quitté". Quatre autres conférences suivront en mai, septembre, octobre et novembre 2011.

Où ? Au Palais des Congrès de Liège, esplanade de l'Europe 2 à 4020 Liège.

Quand ? Le mercredi 23 mars à 20h.

PAF ? 18 EUR - 50 EUR pour l'abonnement au cycle de 5 conférences.

Plus d'infos et inscriptions : 0900/00600 ou www.fnac.be

Formation nature et imaginaire

/// Notre culture, notre éducation privilégient le contact rationnel avec la nature (nommer les choses, comprendre les phénomènes...). Une autre approche est possible. Education-environnement vous propose de plonger dans la forêt de Rognac avec vos sens et de partir à la rencontre de vos mondes imaginaires...

Où ? A Neupré.

Quand ? Le samedi 26 mars de 9h à 17h. - PAF ? 18 EUR.

Plus d'infos et inscriptions : 04/250.75.00 ou formation@education-environnement.be

Groupe de parole pour les parents d'enfants atteints de TDA/H

/// Afin de permettre aux parents d'enfants atteints de TDA/H (Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) de partager leurs émotions, leurs expériences et leurs vécus, l'association TDA/H Belgique organise un groupe de parole. Chaque entrevue donnera aux participants l'occasion de repartir avec des éléments concrets.

Où ? A l'hôpital de la Citadelle (salle au rez-de-chaussée), boulevard du 12^{ème} de Ligne 1 à 4000 Liège.

Quand ? Le jeudi 31 mars de 19h30 à 21h30. - PAF ? 5 EUR.

Plus d'infos et inscriptions : 0499/99.07.62 (après 16h) ou afpirard@gmail.com

Conférence "Devenir parents d'un enfant handicapé"

/// En collaboration avec le CEDS (Centre d'études et de documentation sociales), l'AFrAHM (Association francophone d'aide aux handicapés mentaux) - section de Liège - vous invite à une conférence intitulée "Devenir parents d'un enfant handicapé, personne n'y est préparé". Par Anne Dasnoy, psychopédagogue, formatrice et consultante en vie affective et approche relationnelle.

Où ? A la Maison des Sports de la Province de Liège, rue des Prémontrés 12 à 4000 Liège.

Quand ? Le lundi 4 avril de 19h30 à 22h.

Participation gratuite.

Plus d'infos et inscriptions : 04/237.273 ou nathalie.maus@provincedeliege.be

Gros plan sur

Saisonniers, alimentaires... : focus sur les allergies

Le soleil prend de l'assurance, le printemps s'annonce, les arbres commencent à retrouver leur couleur verte... et le rhume des foins refait son apparition sur le devant de la scène ! L'occasion de faire le point sur les allergies, qu'elles soient respiratoires ou autres.

Une réaction différente

Les personnes qui développent une allergie présentent une réaction différente face à des substances habituellement inoffensives pour le reste de la population. Au lieu de les défendre, leur système immunitaire devient soudainement agressif et produit une réaction excessive. Ces substances responsables sont appelées "allergènes".

Il existe deux grands types d'allergies : les allergies respiratoires et de contact - essentiellement causées par les acariens, les pollens, les poils d'animaux - et les allergies alimentaires provoquées par des substances contenues dans l'alimentation. Pour ces dernières, il existe plus de 100 allergènes connus !

La réaction allergique peut être immédiate (quelques minutes, maximum quelques heures) mais aussi retardée (jusqu'à plusieurs jours). Il est donc parfois difficile d'en identifier la source. C'est pourquoi un suivi régulier du médecin traitant, qui pourra analyser votre santé dans sa globalité, est important afin de dépister les problèmes d'allergies.

Vive le printemps... et le rhume des foins !

Les pollens sont des allergènes très courants. Qu'ils proviennent d'arbres, de graminées (herbes présentes dans les prairies) ou d'herbes, ils affectent tout à tour la population qui y est sensible, au moment de leur libération dans l'air. Comme la période de dispersion est spécifique à chaque pollen, les rhinites allergiques qui leur sont liées interviennent à différentes saisons. Le "rhume des foins", comme on l'appelle souvent, n'est donc pas seulement réservé au printemps mais peut s'étendre sur environ 10 mois de l'année en fonction du pollen précis qui cause l'allergie.

Comment éviter le contact avec l'allergène alors qu'il se trouve dans l'air ? Impossible évidemment de le supprimer. Seul facteur sur lequel vous pouvez agir : le lieu de vacances, que vous choisirez plutôt à la mer qu'à la montagne ! Des traitements antihistaminiques préventifs, pris au printemps peuvent aussi diminuer l'impact des pollens. N'hésitez pas à consulter votre médecin. Pour être au courant des périodes

"à risque" du pollen qui vous empoisonne l'existence, consultez le site www.airallergy.be. Le réseau de surveillance aérobiologique belge vous informera des pics de dispersion, au jour le jour.

Dans l'air, à l'intérieur aussi !

Les allergies respiratoires peuvent aussi être provoquées par deux allergènes bien connus : les acariens et les poils d'animaux, tous deux présents dans nos maisons. Les premiers se cachent dans les milieux chauds et humides, colonisant avec bonheur nos tapis, peluches et literies. Pour les chasser au maximum, aérez très régulièrement les pièces, traquez la poussière, lavez tout ce qui peut l'être de manière répétitive et préférez les sols lisses. Quant aux poils d'animaux, c'est évidemment plus difficile ! Essayez malgré tout de nettoyer au maximum tous les recoins, passez fréquemment l'aspirateur et évitez les contacts directs.

Des allergènes dans nos assiettes

Les allergies alimentaires touchent environ 2% des Belges. Au contact d'un allergène contenu dans l'alimentation, la muqueuse du système digestif produit une réaction démesurée. Surviennent alors eczéma, œdèmes, urticaire, asthme, troubles digestifs, rhinites... Dans certains cas, cela peut aller jusqu'à un choc anaphylactique. En gros, la réaction est généralisée à tout le corps qui subit une chute de tension brutale et des difficultés respiratoires, pouvant mener à l'évanouissement (voire à la mort dans les cas extrêmes). Lorsque la réaction survient, il est primordial d'identifier la cause du choc, afin de l'éviter totalement à l'avenir. Les allergènes alimentaires sont nombreux : arachide, soja, lait de vache, œufs, poisson, noix... Pour les éviter, vous apprendrez à lire consciencieusement les étiquettes de vos aliments, sur lesquelles ils sont normalement signalés. Armez-vous donc d'une loupe si nécessaire et... de patience !

Notez également qu'il existe beau-



© St. Beulen

coup d'allergies croisées : une allergie à un allergène donné peut s'étendre à d'autres allergènes, qui lui ressemblent, quelle que soient leur origine, alimentaire ou aérienne. Les personnes sensibles aux pollens des graminées sont ainsi souvent allergiques aux cacahuètes et aux tomates. Il en va de même pour le pollen de bouleau et les pommes, les noisettes et les pêches. Quant aux poils de chats, ils ressemblent apparemment beaucoup à la viande de porc !

Prévention et traitements

La prévention des allergies ne consiste qu'en une seule tactique : éviter les allergènes un maximum et minimiser les risques d'aggravation. La fumée de tabac, par exemple, est susceptible d'empirer les réactions allergiques, notamment chez l'enfant. Il est donc recommandé d'éviter de fumer auprès d'eux mais aussi de diminuer au maximum la prise de tabac pendant la grossesse.

Les allergies alimentaires sont plus fréquentes chez les jeunes enfants que chez l'adulte car elles tendent à disparaître avec l'âge. Elles produisent généralement des troubles digestifs, de l'eczéma, des bronchites à répétitions... Elles peuvent empirer si le problème n'est pas dépisté assez tôt et que l'exposition à l'allergène continue. Les effets peuvent alors évoluer vers de l'asthme ou des éruptions cutanées importantes, des problèmes plutôt handicapants pour un jeune qui se construit une vie sociale et une identité. Des tests existent et peuvent être réalisés dès la très petite enfance.

Pour les traitements, même combat : l'éviction reste la meilleure solution. Mais il existe également des traitements symptomatiques (corticoïdes, antihistaminiques...) qui peuvent aider. La désensibilisation est aussi possible pour certains allergènes. Cela consiste à habituer l'organisme, petit à petit, à la présence de l'allergène. La procédure peut être lourde mais vaut parfois la peine, selon le degré d'inconfort que provoque l'allergie et suivant le risque d'aggravation. Dans tous les cas, votre médecin et un allergologue seront vos meilleurs conseillers et guides.

// FRANÇOISE DELENS
Infor Santé

Les allergies alimentaires touchent environ 2% des Belges.

A consulter

La brochure "Les allergies - faisons le point" vous renseignera sur les différents types d'allergies, les méthodes de prévention et de traitement et vous donnera quelques conseils et pistes à suivre.

Elle est à votre disposition dans tous les secrétariats de la MC ou au 04/230.16.14 - infor.sante.liege@mc.be



Mutualité chrétienne de Liège
Place du XX Août 38 - 4000 Liège
Editeur responsable : Rudolphe Bastin
Coordinatrice Presse et Médias : Stéphanie Bouton
Tél. : 04/230.16.57 - Service Communication-Marketing
courriel : enmarche.liege@mc.be

Vacances + 50

Envie de vacances ?

Dépêchez-vous, certains séjours ne sont pas encore complets !

Prenez quelques jours pour vous ressourcer, faire des découvertes culturelles inattendues mais surtout profiter de la vie en toute convivialité.

Tous nos séjours sont en pension complète et nos prix comprennent le transport, l'accompagnement, les assurances (RC et annulation), les excursions... Pour les destinations françaises (transport en TGV), nous prenons même en charge vos bagages : vous voyagerez léger et en toute tranquillité.



THÈME	DESTINATIONS	DATES	PRIX MEMBRES MC	
Séjours TGV en France	Arcachon	du 25/6 au 1/7	1.150	1.112 EUR
	Les Issambres	du 28/5 au 4/6	1.082	1.044 EUR
	Saint-Jean-Cap-Ferrat	du 24/9 au 1/10	1.272	1.234 EUR
	La Grande Motte	du 17 au 24/9	1.155	1.117 EUR
Circuits et séjours "découverte" en avion	Carry-le-Rouet	du 10 au 17/9	1.092	1.054 EUR
	Bulgarie	du 15 au 22/5	959	921 EUR
	Sicile	du 23 au 30/9	1.289	1.251 EUR
	Portugal	du 8 au 15/10	1.499	1.461 EUR
Séjours en car	Venise	du 13 au 17/10	999	961 EUR
	Les lacs italiens	du 29/4 au 7/5	1.029	991 EUR
	Lourdes	du 13 au 20/9	799	761 EUR

Découvrez aussi nos séjours pour les jeunes ou pour les personnes malades, valides et handicapées.

Pour obtenir plus d'infos ou les brochures complètes : 04/221.74.90 ou vacances.liege@mc.be



Événement

Le salon des tout-petits et de leurs parents

Vous êtes futur parent ou jeune parent ? Les spécialistes de la petite enfance vous fixent rendez-vous le dernier week-end de mars pour la 15^{ème} édition du salon Baby Days.

Les 26 et 27 mars, une soixantaine d'exposants vous accueilleront aux Halles des Foires de Liège pour vous informer dans des domaines aussi divers que l'alimentation, la santé, les jeux et les loisirs, la puériculture, la mode...

La MC à vos côtés

Animations, conseils et informations, la MC vous invite à faire une halte sur son stand !

Animations, conseils et informations, la MC vous invite à faire une halte sur son stand !

Nos conseillers mutualistes répondront à vos questions et vous aideront dans vos démarches administratives : repos de maternité, prime de naissance, hospitalisation, soins des petits...

Venez rencontrer les puéricultrices du service de garde d'enfants malades à domicile ainsi que les animateurs de Jeunesse & Santé, et découvrez de nombreuses animations pour le plus grand plaisir des tout-petits.

Dans notre espace bien-être, des professionnels de la santé aborderont avec vous la préparation à l'accouchement, les massages anti-coliques pour bébé, la rééducation post-natale...

Gagnez un Teddy

Toutes les heures, un concours vous permettra de gagner un "coldhot Teddy", une bouillotte en forme



La MC vous informera et répondra à vos questions.

d'ourson qui se réchauffe au four à micro-ondes. Compagnon idéal des petits, il réchauffe et soulage naturellement la douleur.

De grands avantages pour les petits !

Avant, pendant et après la naissance de votre enfant, la MC vous offre une multitude d'avantages et services grâce à votre assurance complémentaire :

> **L'Hopitalitaire, une assurance hospitalisation sans franchise et sans questionnaire médical**
Dès la naissance et jusqu'à 18 ans, elle intervient sans franchise pour l'ensemble des frais d'hospitalisation de votre enfant en chambre commune ou à deux lits.

> **Prime de naissance et adoption**
350 euros pour chaque enfant.

> **Soins des santé 100% remboursés**
Remboursement sans franchise des tickets modérateurs pour les soins médicaux et paramédicaux de votre enfant depuis sa naissance jusqu'à ses 7 ans : pédiatre, médecin généraliste, kiné...

> **Sport et loisirs actifs**
Jusqu'à 110 euros de remboursement par an :
- 25 euros pour les classes de dépaysement (cycle maternel ou primaire);

- 35 euros pour les abonnements à un club sportif (sans distinction d'âge !);
- 50 euros pour les camps, plaines et stages (pour les jeunes de 3 à moins de 19 ans).
L'assurance complémentaire intervient également dans d'autres domaines tels que la fécondation in vitro, le sevrage tabagique, la garde d'enfants malades à domicile, la psychomotricité et la logopédie, l'orthodontie, les lunettes, la location ou la vente de matériel de puériculture, les thérapies alternatives, la vaccination, les troubles alimentaires, le bien-être psychique et relationnel...

Et n'oubliez pas : à la MC Liège, vous ne payez qu'une seule cotisation par ménage (couple ma-

rié ou cohabitant et leurs enfants à charge) ! Si la famille s'agrandit, la cotisation, elle, reste la même et vous bénéficiez de l'ensemble des avantages de la MC.

Pour connaître tous nos avantages, demandez la brochure !

Plus d'infos ?
> auprès de votre conseiller mutualiste
> www.mc.be
> 0800 10 9 8 7 (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h)



//NOUVEAU//

Intervention complémentaire de 150 euros pour les maladies graves et coûteuses !

APPEL À VOLONTAIRES

Altéo recherche des acteurs pour sa pièce de théâtre



Le secteur d'Ourthe-Ambève d'Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, recherche des acteurs pour sa pièce de théâtre.

Pourquoi une pièce de théâtre ? Pour sensibiliser, pour s'épanouir, pour vivre ensemble une chouette expérience.

Qui seront les acteurs ? Des personnes valides et à mobilité réduite, de tous âges.

Le scénario touchant à sa fin, Altéo lance un appel à toute personne désireuse de vivre cette aventure au sein d'une équipe dynamique et sympathique. Altéo a besoin de candidats pour de petits rôles ou de plus grands en fonction de leurs disponibilités !

Intéressé(e) ? Contactez le 04/221.74.33 ou alteo.liege@mc.be

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Incontinence urinaire

Les magasins Solival vous offrent 15% de réduction et un paquet gratuit à l'achat de 3 paquets de la gamme Euron.



Offre réservée aux membres MC de la Province de Liège : remise de 15% sur toute la gamme Euron et un paquet gratuit à l'achat de 3 paquets.

L'incontinence urinaire donne lieu à des pertes incontrôlables et involontaires d'urine, qui se produisent le jour ou la nuit. Il ne s'agit pas d'une maladie, mais d'un symptôme lié à divers troubles physiques ou mentaux. Il existe divers moyens pour la maîtriser ou la traiter.

Contrairement à ce qu'on croit souvent, il n'y a pas que les personnes âgées qui souffrent d'incontinence urinaire.

Plus d'infos et achat auprès des magasins Solival :
> Route du Condroz 475 à 4031 Angleur - 04/367.15.15.
> Kirchstraße 39B à 4700 Eupen - 087/88.17.15.
info@solival.net - www.solival.net



Offre valable jusqu'au 20 avril 2011.

Où ? Aux Halles des Foires de Liège, quai de Wallonie à 4000 Liège.
Quand ? Les 26 et 27 mars de 10h à 18h.
PAF ? 7,50 EUR.

Plus d'infos et bon de réduction : www.babydays.be

Le premier puzzle de votre bébé !

La MC vous offre le premier puzzle photo de votre bébé !

Pour le commander gratuitement, rendez-vous sur www.bebepuzzle-mc.be

//CADEAU//

