

CA SE PASSE

Le réchauffement climatique, notre assiette et les litres de kérosène

La place du réchauffement climatique dans les médias, dans les préoccupations des citoyens et dans le débat politique est sans cesse croissante, tout comme l'est la concentration en dioxyde de carbone (CO2) dans l'atmosphère.

Chaque jour, nous nous alimentons. Nous faisons nos courses, le plus souvent au supermarché. Et nous achetons des produits frais, car c'est meilleur et de plus en plus accessible. De plus en plus de citoyens en oublient les saisons, trouvant logique d'acheter des kiwis de Nouvelle-Zélande en été, des fraises d'Israël, des cerises d'Argentine ou encore des myrtilles du Chili à Noël, le tout transporté par avion. Tous ces transports de produits alimentaires frais, qui ont parfois fait le tour du monde, ont un coût environnemental important lié notamment aux émissions de gaz à effet de serre qui, jamais, ne sont internalisés dans le prix final du fruit ou du légume.

Pierre Ozer (climatologue, Docteur en Sciences géographiques de l'Université de Liège) décortiquera avec nous l'impact environnemental de ces transports et dénoncera ces dérives aberrantes. En collaboration avec la Maison de la Participation d'Anderlecht.

Ouvert à tout public adulte. Entrée gratuite.
 Date : le **mardi 17 mai** à 19h (accueil à 18h30 avec petit encas).
 Lieu : Maison de la Participation d'Anderlecht, 94, rue Wayez à 1070 Anderlecht.
 Infos et inscriptions : de préférence par mail : nrose.natpro@yahoo.com, sinon par téléphone : 0478 948 046.

VOLONTARIAT

Nous recherchons des volontaires et une infirmière

Dans le cadre d'un séjour à Ter Duinen (Nieuport), du 1^{er} au 8 juillet, Altéo, mouvement social des personnes malades, valides et handicapées, est à la recherche de volontaires et d'une infirmière accompagnants.

Le volontaire participe comme encadrant et apporte son aide aux vacanciers, personnes malades et handicapées dans les actes de la vie journalière (toilette, repas). Il apporte également son aide à l'animation et travaille en lien avec une équipe de volontaires sous la supervision du coordinateur et de l'infirmière.

L'infirmière apporte son savoir-faire dans les soins et la gestion des médicaments.
 Infos : 02/501.58.10 (entre 9h et 12h30)



Gros plan sur

Le blocus, une affaire de famille

Qu'ils soient nos enfants, frères, sœurs, filleul(e)s, co-koteurs, nous sommes tous confrontés à ces jeunes qui sont passés, passent ou vont passer par là... Le premier blocus des études supérieures.

Il n'est pas toujours facile en tant que proche de se positionner adéquatement en ce qui concerne la gestion des examens des étudiants. Il s'agit d'être présent sans être oppressant, d'informer sans moraliser, de soutenir sans travailler pour... Il faut trouver un juste milieu. Pour aider les étudiants qui entrent à l'université ou en école supérieure, Jeunesse & Santé a mis au point le Kit Starting Bloque.

Ce kit est composé de différents outils :

- > "Ta bloque : Mode d'emploi", un livret bourré de conseils, de trucs et astuces, de pistes de réflexion sur la préparation d'un blocus, le rythme de travail, l'alimentation, les "potions magiques", le stress ou encore les supporters (vous !).
- > Le planning de la bloque : une bonne bloque est une bloque bien organisée.
- > Le dialogueur : ce panneau permet à l'entourage d'adresser des messages d'encouragement à l'étudiant.
- > Le bloque-notes : qui permet d'alimenter le dialogueur.
- > Le carton "Je bloque/ Je débloque" à accrocher à la poignée de porte du lieu d'étude.

Le kit Starting Bloque a été créé par des jeunes pour les jeunes qui démarrent leurs études de cycle supérieur. Son ambition est d'aider les étudiants pendant cette période parfois difficile d'étude intensive et d'examens stressants... Le kit est un bon compagnon d'étude sur qui l'on peut compter et qui regorge de trucs et astuces pour traverser le blocus le plus sereinement possible. Il peut être téléchargé en ligne ou commandé par téléphone.

Et pour les parents ?

Comment, en tant que "supporter" (parent, frère, sœur, co-koteur...), puis-je être soutenant de manière efficace ? Autant couper court à toutes les attentes, à tous les mystères... Il n'existe pas de solution miracle pour passer un bon blocus et réussir ses examens. Chacun a une méthode de travail qui lui correspond et qu'il est bon de connaître et de faire connaître afin d'éviter tout malentendu. Combien d'engueulades, de portes qui claquent, d'incompréhension peuvent être évitées grâce à ça...

Comment passer plus facilement cette période ?

L'important est de savoir à quel rythme fonctionne l'étudiant, de connaître ses besoins. S'il est en retard au souper pendant le blocus, plutôt que de le lui reprocher, pourquoi ne pas lui demander s'il souhaite que l'heure du souper soit légèrement décalée en fonction de ses horaires ? S'il passe un jour sans étudier, c'est que ce jour off est peut-être prévu dans son planning, les moments de décentes peuvent être de vraies respirations mentales. Voici quelques exemples de messages d'étudiants adressés à leurs parents :

- > "Encouragez-moi, j'en ai besoin."
- > "Je n'ai pas le temps de faire le ménage en plus de mon blocus."
- > "Si je crie, c'est à cause du stress du blocus, ne le prenez pas pour vous."
- > "Arrêtez de me mettre la pression."
- > "La réussite, je la veux aussi mais laissez-moi le temps..."
- > "S'il-te-plaît maman, pas de chicons, mais si tu sais me faire un cake au chocolat..."
- > "S'il y avait moyen de ne pas me faire de remarques culpabilisantes à chaque fois que je fais une pause ce serait sympa..."

> "Au lieu de me proposer des activités, pourquoi ne sortiras-tu pas avec les petits afin qu'on me laisse étudier dans le calme."

Tous ces messages sont de natures différentes ; n'hésitez pas à communiquer avec votre enfant pour savoir ce qu'il aimerait vous dire. Si la communication orale est difficile, pourquoi ne pas essayer d'encourager votre enfant avec d'autres moyens de communication (lettres, sms, "dialogueur"...) ?

Discutez avec votre enfant de ses besoins, de ses envies, mais des vôtres aussi. Si ses demandes sont trop contraignantes pour la vie familiale, trouvez un arrangement qui satisfasse les deux parties. L'important étant de communiquer, de ne pas rester dans le silence et les suppositions.

Côté intendance

L'étudiant, qui a d'autres préoccupations en tête, néglige souvent l'aspect alimentation de son blocus. Parfois, il arrive même que l'appétit vienne à manquer... Ce n'est pas l'idéal, particulièrement dans une période où il doit être performant. Comme dans beaucoup d'autres situations, rien ne vaut une alimentation équilibrée : trois repas par jour, fruits et légumes frais, boissons en suffisance...

Qu'il s'agisse des achats, de la préparation de petits plats (à l'heure qui lui convient), du plaisir de partager un repas avec vous, vous pouvez faire de son alimentation un atout concret dans sa bloque. Laissez-le exprimer ses suggestions et ses envies.



Un carnet de recettes "spécial étudiants" a été réalisé par le service Infor Santé de la MC en collaboration avec Jeunesse & Santé. Simples, savoureuses, peu coûteuses, ces recettes permettent aux jeunes entre 18 et 25 ans de découvrir les bases de la cuisine... Une façon de se détendre aussi !

Pour commander le livret "Envie de passer à la casserole ? La cuisine pour les pas trop forts", appelez le numéro gratuit 0800 10 9 8 7.



BON À SAVOIR
 Pour plus d'informations ou vous procurer le kit, contactez Jeunesse & Santé Bruxelles (Pierre Bouvin) au 02/501.58.47 ou rendez-vous sur le site www.startingbloque.be

Ateliers du blocus

Professionnels : cela vous concerne aussi !

Le kit est gratuit pour les enseignants et professionnels qui le diffusent auprès des étudiants de premières années du supérieur (universitaire ou non).

Deux conditions importantes sont à respecter :

- > Garantir que le kit soit diffusé dans le cadre d'une animation
- > Renvoyer à Jeunesse & Santé le document d'évaluation téléchargeable sur le site www.startingbloque.be

Envie d'une animation à réaliser avec vos étudiants ?

J&S, en collaboration avec le service Infor Santé, organise des Ateliers du blocus. Ces ateliers sont des moments d'échange et d'information sur différents sujets tournant autour du blocus : gestion du temps, sommeil, alimentation... Ils font émerger les différentes manières de bloquer, permettent aux étudiants de leur donner confiance, valorisent leurs ressources, les aident à mieux se connaître parce qu'il n'existe pas de réponses miraculeuses, même si quelques balises sont parfois nécessaires.

Vous souhaitez qu'un Atelier du blocus soit organisé dans votre école ? Contactez Pierre Bouvin du service Jeunesse & Santé au 02/501.58.47.

PROXIMITÉ SANTÉ
www.qualias.be

Gardez vos petits anges au sec !

Moltex öko devient **BabyCharm**
1 PAQUET GRATUIT à l'achat de 3 paquets de langes BabyCharm

Bruxelles 02/644 51 31 Rue Malibrán, 49 1050 Ixelles

PROXIMITE SANTE
 Promotion valable du 01 avril 2011 au 30 avril 2011.
 *Offre valable uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

Assurance complémentaire

Choisir où vous voulez accoucher

Un accouchement peut, dans certains cas, représenter un budget important. Celui-ci va dépendre principalement des choix que vous ferez : le choix de votre gynécologue et indirectement de l'hôpital, le choix de la chambre (individuelle ou commune) pour votre hospitalisation, et des honoraires de votre gynécologue selon qu'il est conventionné ou non.

L'accouchement dans un hôpital est la formule la plus connue, mais il en existe d'autres, notamment l'accouchement en maison de naissance ou à domicile.

La maison de naissance

Une maison de naissance est un petit établissement (maison ou partie de maison) tenu par des sages-femmes. Il ne fait pas partie d'un hôpital, mais s'en trouve proche géographiquement. Quand leur grossesse se déroule normalement, les femmes en bonne santé peuvent y être suivies médicalement, y accoucher et y trouver de multiples services en lien avec leur future maternité.

Le plus de votre mutualité

► Lorsque la sage-femme est conventionnée, les consultations pré et post-natales sont remboursées à 100% par l'assurance obligatoire. Les honoraires pour les préparations à l'accouchement sont libres.

► Les affiliés de la MC bénéficient d'une intervention forfaitaire de 150 euros en cas d'accouchement dans une maison de naissance agréée par la MC ou d'accouchement à domicile. Pour connaître les maisons de naissance agréées par la MC, formez le 0800 10 9 8 7 (appel gratuit).

L'accouchement dans un hôpital est la formule la plus connue, mais il en existe d'autres, notamment l'accouchement en maison de naissance ou à domicile.

L'accouchement par une sage-femme

La sage-femme offre une alternative à l'accouchement traditionnel en hôpital. Elle accompagne la grossesse, elle est présente au moment de l'accouchement et assure les soins post-partum à domicile. L'accouchement peut se dérouler à l'hôpital, en maison de naissance ou à domicile.

pital, en maison de naissance ou à domicile.

L'accouchement à domicile

L'accouchement à domicile permet une naissance à la maison, planifiée et accompagnée par un professionnel compétent (sage-femme, gynécologue...). 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 sa 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.

Une assurance hospitalisation pour toute la famille

En tant que membre de la MC Saint-Michel en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire, vous bénéficiez d'office d'une assurance hospitalisation, l'Hospi Solidaire. Celle-ci prévoit une réelle prise en charge de vos frais d'hospitalisation, vous garantit des interventions dans les frais de séjour de la personne accompagnante, de transport urgent, du test



© Bnlpress.com

de la surdité... En outre, il n'y a aucun stage d'attente, même en cas de grossesse et votre bébé est couvert dès sa naissance ! Vous pouvez bien sûr également choisir une couverture hospitalisation facultative, qui vous couvrira encore davantage : le stage d'attente est de 6 mois seulement ! Pour connaître l'ensemble des conditions relatives à nos assurances hospitalisation, consultez les règlements complets disponibles sur simple demande ou sur www.mc.be.

Pour plus d'infos, rendez-vous dans votre agence, sur le site www.mc.be ou demandez la brochure "Naître parents" au 0800 10 9 8 7.

Vous souhaitez comparer les pratiques tarifaires des services maternité des différents hôpitaux du pays ? Rien de plus facile : en surfant sur www.mc.be, vous pouvez accéder à un module de calcul qui vous permettra de réaliser cette comparaison. Vous pouvez également appeler gratuitement le 0800 10 9 8 7 pour nous demander de réaliser cette comparaison pour vous.

Coopération internationale

La santé, un droit pour tous !

La santé est fondamentale. Plus encore, c'est un droit de l'Homme. Et pourtant, les chiffres mondiaux en matière de soins de santé sont alarmants. Actuellement, 2,5 milliards de personnes dans le monde n'ont pas accès aux soins de santé de base. Parce qu'elles ne peuvent pas payer l'accès au centre de santé ou les médicaments, parce que les centres de santé sont trop éloignés, parce que le personnel médical ou le matériel nécessaire manquent à l'appel... Ces nombreux problèmes trouvent leurs racines dans les échanges inégaux entre pays et le manque d'investissements des autorités dans le secteur public, pri-

vant ainsi une grande partie des populations de soins de santé accessibles.

Pour y faire face, les citoyens se mobilisent. Ils prennent eux-mêmes des initiatives pour améliorer leur santé via des mutualités, des mouvements sociaux. Ils revendiquent leur droit à la santé en développant un système d'assurance maladie, en créant un fond commun et en rendant les coûts des soins médicaux plus accessibles.

Avec les Mutualités chrétiennes, Altéo, Jeunesse & Santé, l'UCP et le CIEP, Solidarité Mondiale mène

campagne pour faire pression sur les responsables politiques au Nord comme au Sud afin de les encourager à faire de la santé une préoccupation majeure.

La Mutualité Saint-Michel vous invite, à l'occasion du lancement de la campagne, à une soirée d'information et de rencontre autour de l'accès aux soins de santé et de la protection sociale.

Date : le **mercredi 11 mai** de 19h à 22h.

Lieu : Salle Gothique de l'Hôtel de Ville, Grand Place à 1000 Bruxelles.



UCP - SPORTS SENIORS

Danses folkloriques

///

L'UCP, mouvement social des aînés, et Sports Séniors proposent aux personnes à partir de 50 ans un module de découverte des danses folkloriques d'Argentine.

La séance d'information (pour poser vos questions et faire vos premiers pas de danse) aura lieu le mercredi 4 mai à 10h30.

Lieu : Agence de la Mutualité Saint-Michel, 200 Rue Royale Ste-Marie à 1030 Bruxelles.

Infos et inscriptions : 02 501 58 17 (le matin) ou laurence.puyaubert@mc.be - www.ucp-bruxelles.be



UCP - SPORTS SENIORS

Un séjour marche et découvertes à Valençay (Sologne)

///

Vous marchez régulièrement et vous aimez découvrir la richesse et la variété du patrimoine régional ? Ce séjour, alliant des demi-journées consacrées à la découverte par la marche et des temps de découverte touristique de la région plus traditionnels, est fait pour vous ! Vous serez bientôt récompensés de vos efforts en suivant votre guide sur des chemins hors des sentiers battus. Après les balades, vous pourrez vous détendre à l'Espace Forme de l'hôtel.

Situé au centre de la France, Valençay est le site idéal pour une découverte pédestre des châteaux de la Loire dont ceux de Bouges-le-Château, de Beaugard, de Blois et leurs parcs et jardins.

Trajet en car.

Dates : du dimanche 26 juin au vendredi 1^{er} juillet 2011 (6 jours - 5 nuits).

Prix : 660 EUR pour les membres MC (698 EUR pour les non membres).

Supplément pour une chambre single : 69 EUR.

Infos : www.ucp-bruxelles.be - 02/501.58.10.



ALTÉO

A la découverte du Luxembourg

///

Du 2 au 5 juin 2011 (week-end de l'Ascension)

Ce séjour est accessible aux personnes à mobilité réduite sachant faire quelques pas avec aide.

Lors de cette escapade, vous découvrirez les institutions européennes, la vieille ville, le palais grand ducal, la cathédrale, la ville qui fait partie de l'UNESCO ainsi que la "Petite Suisse" luxembourgeoise. Vous visiterez une cave à vin, le musée du lait de Vianden, la ville médiévale d'Echternach et le musée de la calèche à Pepange.

Hébergement dans un hôtel 4 étoiles à Luxembourg avec petits déjeuners et dîners au restaurant "Le Petrusse". Transport en car ; le départ et le retour se feront à Bruxelles.

Prix : 390 EUR pour les membres MC (540 EUR pour les non membres).

Supplément pour une chambre single : 80 EUR.

Infos : 02 501 58 10 (le matin).



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