

INFO MUTUALITÉ

Permanences pendant les vacances de Pâques

En raison de la fête de Pâques, tous nos bureaux seront fermés du vendredi 22 avril après-midi au lundi 25 avril inclus.

Certains horaires de permanence des conseillers mutualistes sont modifiés pendant les vacances de Pâques (du 11 au 22 avril) :

- > **BARVAUX** : ouvert de 9h à 12h les mardis 12 et 19, mercredis 13 et 20, et vendredis 15 et 22 avril.
- > **GOUVY** : ouvert uniquement le mardi 12 avril de 9h à 12h et de 13h à 17h, et le mercredi 13 avril de 9h à 12h.
- > **HOTTON** : ouvert uniquement le jeudi 14 avril de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.
- > **MANHAY** : ouvert de 9h à 12h les jeudis 14 et 21 avril.
- > **MARCHE** : ouvert de 9h à 12h du mardi 12 au samedi 16 avril et du mardi 19 au vendredi 22 avril.
- > **VIELSALM** : ouvert les mardis 12 et 19 avril de 9h à 12h et de 13h à 17h, et le vendredi 15 avril uniquement de 9h à 12h et de 13h à 16h.

Dans les autres points de contact, votre conseiller mutualiste vous recevra aux horaires habituels (sauf week-end de Pâques).

ACTIVITÉS AÎNÉS

Vélo à Bastogne et botanique à Arlon

Ces deux activités sont proposées aux plus de 50 ans par l'UCP, mouvement social des aînés.

>> Envie de pédaler ?

Les cyclos de l'asbl Sports Seniors vous attendent le lundi à 14h au rond-point de la gare du nord à Bastogne. En début de saison : circuit de 30 à 40 km.  
Infos au 061 212 247 ou 061 214 221.

>> Club de botanique et excursion

Celui-ci se réunit à Arlon tous les vendredis à 13h30, à la Maison de la Culture en hiver et sur le terrain par beau temps. Le club organise aussi une excursion au col de la Schlucht le 17 juin pour visiter le jardin d'altitude du Haut-Chîtelet qui dépend de l'université de Nancy (prix pour la journée : 65 euros).  
Infos et inscriptions auprès de Georges Courty au 063 385 842

AMIS DE LOURDES

Vous avez gagné une bourse et vous ne l'utilisez pas ?

Si vous possédez une bourse gagnée aux "Amis de Lourdes" et ne désirez pas faire ce pèlerinage, les Familles Populaires vous invitent à leur en faire don. Des personnes malades ou à petits revenus pourront ainsi concrétiser leur désir de se rendre à Lourdes.  
Infos : 063 222 758

Alimentation saine

Le poisson, un invité de choix dans nos assiettes !

Le poisson est l'aliment sain et diététique par excellence. Mais saviez-vous que même les poissons à chair grasse sont en fait composés de bonnes graisses qui ont un effet favorable sur le mauvais cholestérol ?

Le poisson, c'est bon pour la santé. Il est d'ailleurs recommandé d'en consommer une à deux fois par semaine, dont une fois sous forme de poisson "gras" (thon frais, anguille, saumon, hareng, etc.) qui apporte des graisses bénéfiques pour notre santé et notamment ces fameux Oméga 3 dont on parle tant. Mais à quoi servent-ils ? Leur rôle est multiple : protection contre les maladies cardio-vasculaires, diminution du taux de triglycérides, bénéfice pour la santé mentale (stress, anxiété, déprime)... Ils auraient également un rôle bénéfique dans la prévention du capital osseux. Source de protéines, d'iode et de vitamines, le poisson peut également être complé de notre ligne : le merlan, le brochet, la lotte, la perche, la sole, la truite, le colin, la daurade ou encore le bar sont à la fois savoureux et pauvres en graisses.

Frais, surgelé ou en conserve ?

Rien de tel qu'un savoureux plat de poisson frais ! Mais ce beau principe est plus facilement applicable quand on se trouve en bord de mer. En dehors des zones côtières, la fragilité de la chair du poisson rend sa conservation difficile. La surgélation immédiate, directement effectuée sur les bateaux de pêche, garantit la fraîcheur du poisson. Pour préparer les conserves, la chair est stérilisée de façon à être assainie des microbes, sans pour autant altérer les bienfaits.

Concernant la manière dont le poisson terminera dans votre assiette, n'hésitez pas à varier les goûts et les plaisirs : à la vapeur, grillé, en papillote, à la poêle, au four traditionnel ou au micro-ondes... Finalement, quelle que soit la forme, le plus important, c'est d'en manger !

Du poison dans le poisson ?

On entend souvent parler de poissons contaminés aux dibenzodioxines, insecticides chlorés, polychlorobiphényles, hydrocarbures... Un cocktail de produits pas spécialement alléchants ! Il est vrai que la chair de poisson est susceptible d'accumuler des traces de ces substances présentes dans la mer, plus particulièrement lorsqu'il s'agit de poissons gras. Mais quels sont les risques pour notre santé ? Des études scientifiques relèvent les dangers liés à une absorption de quantités très élevées de ces substances pendant une longue période. Mais ces poissons contaminés que nous retrouvons dans nos assiettes ne contiennent que de très petites doses de ces polluants, très nettement en-dessous des seuils pouvant causer des effets indésirables sur notre santé. Ainsi, une consommation normale ne représente pas de danger. En conclusion, les apports positifs surpassent de loin les négatifs. Vous pouvez cependant éviter



de consommer toujours le même type de poisson et penser à varier les origines.

// ISABELLE LEKEUX ET VIRGINIE HUBERT, DIÉTÉTICIENNES.

Le service diététique de la Mutualité chrétienne

Deux diététiciennes agréées par l'INAMI :  
> Virginie Hubert (Libramont, Virton, Arlon) - Consultations sur rendez-vous au 063 211 882.  
> Isabelle Lekeux (Marche, Bastogne) - Consultations sur rendez-vous au 084 320 918.

Filets de merlan sauce curry

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600 g de filets de merlan
- 200 g de champignons de Paris
- 2 oignons
- 1 pomme
- 1 filet d'huile
- 1 yaourt maigre
- 2 c à s de curry en poudre
- 50 g de noix de coco
- fécule de maïs (si nécessaire)
- sel, poivre

Préparation :

Cuire les filets de merlan à la vapeur ainsi que les champignons. Détailler ensuite les filets en gros morceaux et les tenir au chaud. Peler et hacher les oignons. Peler et râper la chair de la pomme. Faire revenir dans un poêlon les oignons, la chair de la pomme, la noix de coco et la poudre de curry. Faire chauffer quelques minutes et ajouter le yaourt additionné éventuellement d'une pincée de fécule. Assaisonner. Mélanger la sauce pour qu'elle soit homogène. Disposer les filets de merlan et les champignons sur un plat, napper de sauce. Servir bien chaud accompagné de riz blanc nature.

Séjour Altéo

En mai sous le soleil de Ténériffe

La MC et Altéo, mouvement de personnes malades, valides et handicapées organisent pour la troisième année consécutive un séjour à Ténériffe du 7 au 14 mai 2011.

Rendez-vous à l'aéroport de Zaventem où l'équipe de volontaires qui encadre le groupe vous attendra. C'est ce qui fait la particularité des séjours Altéo : des bénévoles, dont une infirmière, sont à vos côtés pour vous seconder tant dans les gestes quotidiens que dans vos déplacements lors des promenades et excursions.

Tout équipé

Ce séjour en pension complète à l'hôtel Mar Y Sol vous permettra de vous détendre et de profiter des joies de la plage et du soleil. L'hôtel possède une piscine équipée d'un matériel de mise à l'eau pour les personnes moins valides. La piscine est surveillée. Quant à la plage, elle

est adaptée aux personnes à mobilité réduite, elle est surveillée et du matériel adapté pour aller dans la mer est mis à la disposition des vacanciers. Vos accompagnateurs ne manqueront pas de vous proposer des activités, jeux, promenades...

Les logements, des appartements, sont entièrement adaptés et répondent donc tout à fait aux besoins des personnes moins valides. Le séjour s'adresse néanmoins également aux personnes valides ou atteintes d'un handicap mental.

Le prix

Il est de 1275 euros pour les membres de la Mutualité chrétienne (1375 euros pour les non membres).



Ce prix inclut le vol, le transfert vers l'hôtel, la pension complète, le programme d'animation et une excursion. Seuls le déplacement vers Zaventem, les boissons, les excursions facultatives et les dépenses personnelles ne sont pas compris.

Infos et inscriptions auprès du Service vacances de la MC, tél. 063 211 724.

QUALIAS

www.qualias.be

Gardez vos petits anges au sec !



Promotion langes Libero : à l'achat de 2 paquets de langes Libero, recevez gratuitement 3 PRODUITS DE SOINS LIBERO.



Liste des magasins

|        |              |                      |
|--------|--------------|----------------------|
| Virton | 063/21.18.88 | Place Paul Roger, 1  |
| Arlon  | 063/21.31.95 | Place Didier, 36     |
| Marche | 084/37.85.04 | Rue Saint-Laurent, 1 |



QUALIAS

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

Bastogne

# Mieux vivre la ménopause

La ménopause n'est pas une maladie. Tout comme la puberté, c'est une période naturelle dans la vie d'une femme qui commence entre 45 et 50 ans. La MC et le Centre de planning familial de Bastogne vous proposent une conférence et deux ateliers consacrés à ce sujet.

En Chine et dans certains pays d'Afrique, la ménopause est considérée comme une période de sagesse et de maturité. Par contre, dans notre culture, elle représente pour de nombreuses femmes une période de stress, une expérience pénible qui rime avec médicaments, sautes d'humeur, prise de poids, rides, bouffées de chaleur, perte de la féminité,...

A côté des modifications hormonales, ce passage s'accompagne aussi de questionnements sur son parcours de vie, sur sa sexualité, et de réaménagements dans divers domaines de la vie d'une femme : relation à son corps, à son partenaire, à sa santé, à son travail, à ses enfants, etc. Autant de sujets que les femmes n'osent pas toujours aborder entre elles. En effet, la ménopause est encore trop souvent un sujet tabou alimenté par de nombreuses croyances.

### Mieux comprendre pour mieux gérer

Mieux comprendre cette étape et les changements qu'elle implique permet très certainement de vivre cette transition plus sereinement, sans subir les changements dus à ce phénomène naturel. Afin d'aborder le sujet de la ménopause de façon complète, le Centre de planning familial de Bastogne et la Mutualité chrétienne vous invitent à une soirée conférence et deux ateliers relationnels pour encourager la parole et l'échange entre femmes. Ces trois activités ouvertes

à tous auront lieu à la Mutualité chrétienne de Bastogne (rue Pierre Thomas 10R), salle Mardasson (2<sup>ème</sup> étage, accessible aux personnes à mobilité réduite).

### Conférence gratuite le jeudi 28 avril

Le jeudi 28 avril à 19h30, le Dr Damien Bourgonjon, gynécologue, abordera les causes, symptômes et conséquences de la ménopause, ainsi que les traitements possibles, les conseils de prévention et les solutions pour diminuer les désagréments et ainsi, mieux vivre cette étape.

### Deux ateliers pour aller plus loin

Ces ateliers sont gratuits et limités à 12 personnes de façon à permettre à chacune de prendre part aux échanges. Il est possible de participer à un seul ou aux deux ateliers. Inscription pour le 2 mai au plus tard.

**Le jeudi 5 mai de 19h à 22h :** "Ma vie de femme à la ménopause", animé par Colette Nicolay, psychologue et psychothérapeute au Centre de planning. Comment aborder la ménopause qui peut-être envisagée et vécue de façon différente par chaque femme ? Comment faire de cette étape un moment de réflexion, une opportunité de prise de conscience sur soi pour tendre vers une vie épanouie ?

**Le jeudi 12 mai de 19h à 22h :** "Ma vie de femme en couple et en famille", animé par Jeannine Braquet, conseillère conjugale et psychothérapeute analytique au Centre de



© Stocklib / Vini Arco

planning. Quelles sont nos représentations du couple, nos attentes, nos frustrations ? Dans le couple ou la famille, quelle place pour soi et pour les autres ? Quels sont les obstacles au plaisir et au désir, et comment tenter de les dépasser ?

Infos et inscriptions (pour le 2 mai, uniquement pour les ateliers) : tél. 061 213 612 ou [planning\\_familial\\_bastogne@belgacom.net](mailto:planning_familial_bastogne@belgacom.net)

### Conférence gratuite

"Mieux vivre la ménopause"

Par le Dr Damien Bourgonjon, gynécologue. Causes et conséquences de la ménopause, symptômes et traitements, prévention et solutions.

Le jeudi 28 avril à 19h30 à la Mutualité chrétienne de Bastogne. Infos : 061 213 612.

PRÈS DE CHEZ VOUS

## Libramont : Sport adapté - Tennis de table

Altéo relance ses activités de tennis de table adaptées aux personnes malades ou handicapées dans le cadre du club sportif "Centre Luxembourg". Quiconque souhaite s'y investir est le bienvenu. Une belle occasion de faire des rencontres, d'apprendre à découvrir l'autre dans ses différences et ses qualités... tout en entretenant sa forme physique ! Les mardis de 17h30 à 19h30 à Saint-Pierre. Infos ? Pierre-Yves Muri (Altéo) au 063 211 848

## Arlon : Révolutions arabes, et après ?

Les révoltes en Tunisie et en Egypte font tâche d'huile. Quelles vont être les conséquences à moyen terme de ces révolutions arabes dans les relations entre ces pays et le reste du Monde ? Par Rudolph El-Karh, sociologue, politologue, professeur associé à l'ULB, conseiller auprès du Conseil européen et auteur d'analyses pour le Monde diplomatique.

Le mardi 12 avril à 19h30 à la CSC (rue Pietro Ferrero 1). Infos ? 063 218 728 ou [jn.burnotte@moclux.be](mailto:jn.burnotte@moclux.be)

## Anlier : Secrets de grands-parents et gestion forestière

Avis aux grands-parents : le jeudi 14 avril de 10h à 16h, retrouvez les activités de votre enfance à partager en famille (bricolages de Pâques, cuisine, cueillette et belles histoires). Au CRIE de la Forêt d'Anlier, rue de la Comtesse Adèle 36.

PAF : 5 euros (adulte) ou 3 euros (enfant). Autre activité : découverte de la gestion forestière le samedi 16 avril à 9h30. PAF : 3 euros. Infos et inscriptions ? 063 424 727 - [www.crieanlier.be](http://www.crieanlier.be)

## Bastogne : L'économie autrement

Cycle de rencontres du CIEP. Le lundi 18 avril à 20h : L'économie sociale, une alternative ? Le lundi 16 mai à 20h : De l'emploi marchandise au travail qui reconnecte. Le lundi 20 juin dès 17h : découverte et échanges autour du Groupe d'Achats en Commun de Bastogne. Entrée gratuite. Réfectoire de l'INDSE (Institut Notre Dame, 1<sup>er</sup> degré, rue des Remparts).

Infos ? 063 218 726 ou [vquinet.moclux@gmail.com](mailto:vquinet.moclux@gmail.com)

## Arlon : Pause Santé

"Prendre soin de ses pieds", par Céline Incou, podologue à la MC. Le mardi 19 avril de 12h15 à 13h15. Entrée gratuite. Bâtiment MC, rue de la Moselle 7-9, salle Gaume (entrée "Salles de réunion").

Infos et inscriptions (pour le 15 avril) ? 063 225 625

## Paliseul : Santé de la femme

Cycle de soirées-débats organisé par Vie Féminine. Les mardis 19 avril, 31 mai et 28 juin à 20h : Mieux vivre sa ménopause ; L'incontinence urinaire ; Dépression et blues. Avec Ingrid Mathieu de l'asbl Apprentissage. A la Salle Paul Verlainne. PAF : 3 euros.

Infos et inscriptions ? 0476 649 328

## Arlon : création d'un espace femmes

Besoin de contacts ? Envie de vous investir au sein d'un groupe, de partager vos savoirs et vos réflexions ? Vie Féminine recherche des bénévoles pour assurer l'organisation d'un nouvel espace femmes. Vos attentes, intérêts et libérés seront pris en compte.

Rencontre le mardi 10 mai de 13h30 à 15h30, rue des Déportés 41. Infos ? Julie Diseviscourt au 063 225 625 ou [antenne-virton@viefeminine.be](mailto:antenne-virton@viefeminine.be)

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

Rue de la Moselle 7-9 • 6700 Arlon  
Éditeur responsable : Dr Pierre Poncelet  
Fax : 063 211 999 - E-mail : [arlon@mc.be](mailto:arlon@mc.be)

Tél. 063 211 711

Prévention du suicide

# "Vivre ?" Une BD qui interroge sur le sens de la vie

Le Centre de prévention du suicide fête ses 40 années d'existence. Afin de diversifier ses vecteurs de prévention et de parler plus facilement de ce sujet délicat, une bande dessinée et une exposition itinérante ont été imaginées. La MC a souhaité soutenir la plate-forme de prévention du suicide dans son action.

Pour constituer la BD "Vivre", quatorze auteurs belges de bande dessinée ont accepté d'illustrer le délicat sujet du suicide en se demandant "Qu'est-ce qui fait vivre ?".

Ils exploitent l'approche particulière que constitue le scénario dessiné pour aborder ce sujet, entouré de non-dits et d'idées reçues, pour entrer dans ce que nous n'osons souvent pas dire de nos angoisses face à la mort, de nos doutes sur la vie et de nos ambivalences. Les styles des dessinateurs se suivent et ne se ressemblent pas. Les univers sont multiples, transmettant tous leurs émotions.

Le Centre de prévention insiste cependant : "Cet album ne peut être considéré à lui seul comme un outil didactique. Sa diffusion nécessite

l'apport d'informations complémentaires, de rencontres avec des professionnels". Enseignants, animateurs et groupes de parole sont notamment visés par cette publication.

### Une exposition itinérante

Vous pouvez découvrir les planches originales de la BD lors de l'exposition itinérante dont vous trouverez l'agenda complet sur le site [www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be).

En province de Luxembourg, l'exposition est à la bibliothèque provinciale de Marche jusqu'au 14 avril, et elle sera du 18 au 28 avril à la Maison de la Culture d'Arlon avec, le jeudi 21 avril à 20h, une conférence : "L'enfant qui vit la mort d'un proche... Que dire ? Que faire ?" par Amélie Javaux et Charline Waxweiler, de l'asbl "Cancer et Psychologie".



Infos sur l'exposition : Bibliothèque provinciale de Marche-en-Famenne, chaussée de l'Ourthe 74, tél. 084 312 745, [bibliotheques@province.luxembourg.be](mailto:bibliotheques@province.luxembourg.be) ; Maison de la Culture d'Arlon, Parc des Expositions 1, tél. 063 245 850, [info@maison-culture-arlon.be](mailto:info@maison-culture-arlon.be).