

ÇA SE PASSE

L'équilibre acide-base, c'est quoi dans mon corps ?

De plus en plus de personnes souffrent d'un terrain acide sans le savoir. Elles se plaignent de fatigue, de stress, de rhumatismes, de fibromyalgie, d'ostéoporose, d'obésité, de diabète, de maladies cardio-vasculaires, de dépression, de gastrite, d'oesophagite, etc. Comment savoir si les acides sont en cause ? Par le docteur Astrid Meurens.

Date : le mercredi 27 avril à 20h. - Lieu : Verte Voie 13 - 4890 Thimister

Prix : 7 euros

Infos et réservation (souhaitée) : asbl "De Bouche à Oreille" - 087/44 65 05 - www.dbao.be

Les indicateurs de prospérité

Mais au fait la prospérité, c'est quoi ? Est-ce la courbe montante de notre PIB, l'évaluation de notre bonheur immédiat ? Inspiré du livre événement "Prospérité sans croissance" de Tim Jackson, Edgar Szoc nous invite à la réflexion sur une toute autre perception de nos lendemains.

Date : le mercredi 4 mai à 20h. - Lieu : Verte Voie 13 - 4890 Thimister

Prix : 4 euros

Infos et réservation (souhaitée) : asbl "De Bouche à Oreille" - 087/44 65 05 - www.dbao.be

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Ceinture lombaire LordoLoc

//20% DE REMISE//

La ceinture LordoLoc est une orthèse de stabilisation légère pour le traitement de la colonne lombaire et de la charnière lombo-sacrée; elle active la musculature et soulage la colonne vertébrale. Le tissage élastique et aéré s'adapte parfaitement à l'anatomie; il est léger et un confort optimal est assuré.



Les baleines dorsales souples peuvent être adaptées individuellement et apportent un soutien anatomique correct de la zone à traiter. Les sangles élastiques supplémentaires permettent une compression adaptée à chaque individu et un réglage individuel de la stabilisation.

Prix de vente habituel : 105 euros - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège - Frais d'envoi : 6,50 euros. Offre valable jusqu'au 19 mai 2011.

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.  
 Ou service Solival Verviers : 087/30 51 26 - verviers@mc.be.



FORMATION-PRÉVENTION

Comment ménager son dos ?

Au quotidien, nous sollicitons énormément notre dos. Et pas uniquement lorsque nous ramassons un objet, portons les courses ou soulevons un enfant. Assis ou debout, notre dos peut être aussi malmené.

Qui ne s'est jamais plaint de douleurs au dos lors d'activités de la vie quotidienne ? Adopter de bonnes postures est fondamental pour préserver son dos : fléchir les genoux, maintenir les courbures naturelles du dos... Lors de cette journée de formation, nous vous apporterons différents conseils et astuces pour ménager votre dos, mais également pour aménager le matériel que vous utilisez dans vos tâches quotidiennes. Outre les mauvaises positions, des facteurs à risques rentrent en ligne de compte : le stress, le manque de temps, le manque d'activités physiques... Le fait de pouvoir les repérer vous permettra d'y prêter plus attention. Nous vous proposerons également des ateliers pratiques où vous apprendrez à soulever correctement une charge (manne de linge, caisse de bouteilles, sac de pommes de terre) ainsi que des exercices de stretching et de mobilisation du dos essentiels pour avoir un dos en bonne santé !  
 Votre dos est un bien précieux, prenez en soin !

Date : le mardi 10 mai de 10h à 15h30.  
 Lieu : salle de la Mutualité chrétienne, rue Laoureux 25-29, Verviers.  
 Intervenant : Anouck Plunus, ergothérapeute - asbl Solival Wallonie Bxl.  
 Prix : 3 euros pour les membres MC/Altéo (4 euros pour les non-membres).  
 Infos et inscription (obligatoire) :  
 Altéo - 087/30 51 61 - alteo.verviers@mc.be

Gros plan sur

Saisonniers, alimentaires... focus sur les allergies

Le soleil brille, les arbres sont redevenus verts... et le rhume des foins a refait son apparition sur le devant de la scène depuis quelques semaines! L'occasion de faire le point sur les allergies, qu'elles soient respiratoires ou autres.

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.

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 tour 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](http://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, urticaires, 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 de telles réactions surviennent, 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 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 beaucoup d'allergies croisées : une allergie à un allergène donné peut s'étendre à d'autres allergènes qui lui ressemblent, quelle que soit 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 (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 déposé 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.

Pour être au courant des périodes "à risque" du pollen qui vous empoisonne l'existence, consultez le site [www.airallergy.be](http://www.airallergy.be).

Les allergies - faisons le point

Cette brochure gratuite vous renseignera sur les différents types d'allergies, les méthodes de prévention et de traitement et vous donnera quelques conseils et pistes à suivre.

Vous pouvez vous la procurer au numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou via l'adresse e-mail [verviers@mc.be](mailto:verviers@mc.be).



// FRANÇOISE DELENS

Altéo

**ALTÉO, UN MOUVEMENT DIFFÉRENT OU LA "DIFFÉRENCE EN MOUVEMENT"**

Le 50<sup>e</sup> anniversaire de l'association, partenaire de la Mutualité chrétienne, est l'occasion de donner un coup de projecteur et de se pencher sur ce mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, sur ses activités en région verviétoise notamment.

**ALTÉO COMME ALTRÉITÉ...**

C'est le respect de l'autre dans sa différence. En rassemblant des personnes malades, valides et handicapées, Altéo s'ouvre à l'autre et accueille la différence.

**ALTÉO COMME ALTITUDE...**

C'est l'idée de dépasser ses limites, de développer ses capacités personnelles... En portant les revendications du mouvement, les membres d'Altéo prennent des responsabilités et relèvent bien des défis.

**ALTÉO COMME ALTRUISME...**

En s'engageant aux côtés des personnes malades et handicapées, Altéo est un mouvement solidaire et tourné vers les autres.

Lire aussi pages 6 et 7



**Panel des activités d'Altéo : focus sur la région de Verviers**



**Le volontariat et les formations**

L'engagement volontaire est essentiel puisqu'Altéo fonctionne principalement avec le volontariat. A chaque niveau du mouvement, chacun peut se rendre utile et prendre sa part de responsabilité. D'ailleurs, pour permettre à chaque volontaire de s'outiller dans l'accompagnement du mouvement, Altéo propose une offre de formations utiles à l'encadrement des activités, des séjours et des actions. Le module de formation de base se compose de "manutention-nursing", "écoute active" et "approche de la personne".

**Les groupes locaux**

Le mouvement organise également diverses activités culturelles dans ses sections locales près de chez vous : Malmedy, Plombières, Verviers, Welkenraedt (excursions, animations musicales, conférences, artisanat...).



Le groupe "Jeunes" se réunit une fois par mois pour des sorties conviviales et ludiques (foire, soirée halloween, expositions...) ou pour travailler autour d'un projet intitulé "Regarde-moi, je te dirai qui je suis". Ce projet d'éducation permanente donne à des jeunes adultes atteints de handicap mental la possibilité de s'exprimer, de faire connaître aux autres qui ils sont, comment ils vivent et quelles sont leurs envies, leurs passions...

**Le sport**

L'Étincelle, le club sportif d'Altéo Verviers, propose trois disciplines de sports adaptés : la natation tous les mardis de 20h15 à 21h15 à la piscine de Dison, le tennis de table tous les mercredis de 18h à 20h à la salle de la MC Verviers et le cyclodanse deux mercredis par mois de 19h45 à 21h15 au Cercle familial de Thimister. De plus, les sportifs participent à plusieurs tournois annuels de la région où ils sont régulièrement médaillés.

**Le cyber**

Parce que le mouvement vit avec son temps, nous proposons également le "cyber 36". Tous les mardis après-midi, un groupe se réunit

pour partager ses connaissances sur le net et vivre un moment en toute convivialité.

**Les séjours**

Altéo est un mouvement de rencontre et d'intégration par le biais de l'ensemble des activités qui y sont développées mais également par l'offre de séjours de vacances. En effet, le mouvement offre aux personnes fragilisées le loisir de partir en vacances en Belgique et à l'étranger avec l'assurance d'être toujours accompagnées d'infirmières volontaires et d'une équipe de bénévoles formés et dynamiques. Une offre annuelle d'environ 50 séjours est proposée à toute personne membre de la Mutualité chrétienne et du mouvement Altéo.



**De la réflexion à l'action : les commissions**

Les commissions régionales, lieux de paroles et d'échanges, mettent sur pied des projets qui approfondissent et travaillent différentes thématiques telles que :  
> l'accessibilité-mobilité ;  
> l'hébergement-lieu de vie et la qualité de vie.

La commission "accessibilité-mobilité" agit dans les communes de l'arrondissement où elle étudie l'espace urbain (infrastructures publiques, voiries, circulation, parkings) et l'accessibilité des commerces et des transports. Plusieurs actions ont été menées dans les communes de Plombières, Malmedy, Spa... Cette commission joue également un rôle dans la sensibilisation à la différence en proposant des animations dans des écoles (plus de vingt-cinq écoles visitées), ou auprès d'agents de police, de mouvements de jeunesse...

La commission "hébergement-lieu de vie" (partenariat avec l'UCP, mouvement social des aînés), travaille sur le maintien en autonomie de la personne dans le milieu de vie qu'elle a choisi (domicile ou maison de repos). Des journées thématiques se sont déroulées durant les mois de mars et d'avril. Ce groupe réfléchit également à la bientraitance, à la fin de vie, à la souffrance...

La commission "qualité de Vie - Santé et Bien-être" verra le jour prochainement. Elle organisera notamment une conférence sur la fibromyalgie et une conférence sur la sclérose en plaques. Ces commissions se réunissent régulièrement et sont ouvertes à toutes personnes intéressées par ces différentes thématiques

**Les prochains rendez-vous d'Altéo**

**50 ans d'Altéo**

Cette année Altéo fête son 50<sup>e</sup> anniversaire !

Deux rendez-vous à ne pas manquer :

> le samedi 14 mai de 10h à 18h à Ciney expo (entrée gratuite - car gratuit au départ de Verviers) ;

> le samedi 10 septembre dès 14h à la salle Bellevaux de Malmedy.

Inscriptions ouvertes dès à présent pour ces deux événements.

**Formations**

> "Comment ménager son dos ?"

Date : le mardi 10 mai de 10h à 15h30.

Lieu : salle de la Mutualité chrétienne, rue Laoureux 25-29, Verviers.

Intervenante : Anouck Plunus, ergothérapeute - asbl Solival Wallonie Bxl.

> "Manutention-Nursing" : le mardi 4 octobre de 9h30 à 16h. Même lieu.



**Conférence sur la qualité de vie**

"La Sclérose en plaques", le mardi 7 juin de 14h à 16h30

"La Fibromyalgie", le mardi 6 septembre de 14h à 16h30

**Sports : cyclodanse**

Plusieurs démonstrations de cyclodanse :

le samedi 28 mai à Verviers ;

le dimanche 12 juin à Welkenraedt ;

le 1 septembre à Tournai...

Vous aimez la danse ? Venez rejoindre le groupe de cyclodanse, que vous soyez une personne en chaise ou une personne valide.



**Appel aux volontaires**

Altéo est un mouvement vivant où chacun peut trouver une place...

Altéo a besoin de vous pour faire vivre ses actions, ses activités, ses séjours ! Vous avez du temps à consacrer aux autres ou vous souhaitez participer à une de nos activités ? Toutes les actions sociopolitiques, socioculturelles et sportives d'Altéo sont ouvertes à toutes personnes à partir de 18 ans. Venez rencontrer les volontaires et les membres Altéo !

**Contacts - L'équipe Altéo**

Aline, Christine et Isabelle, l'équipe Altéo Verviers, vous accueilleront avec plaisir rue Laoureux, 36 à Verviers.

Pour toutes infos : Altéo - 087/30 51 61 - alteo.verviers@mc.be

**Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen**

Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers

Éditrice responsable :

Valérie Notelaers, Directrice régionale

Coordination : Marie-Pierre Zovi

Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

**verviers@mc.be**