

INFOS MUTUALITÉ

Fête de l'Ascension

///
Nous attirons votre attention sur le fait que tous nos bureaux seront fermés les jeudi 2, vendredi 3 et samedi 4 juin en raison de l'Ascension.

Boîtes aux lettres à Ethe et Saint-Mard

///
Une boîte aux lettres MC est à votre disposition rue Dr Hustin 1 à Ethe et rue Vichaurue 76-78 à St-Mard. Vous pouvez y déposer vos attestations de soins et tous les documents à destination de la mutualité, sauf les certificats d'incapacité de travail qui doivent impérativement être envoyés par la Poste.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Bertrix : Spectacle au profit du Bénin

///
L'UCP, mouvement social des aînés, vous invite au spectacle "Imbroglions en cascade" : un recueil de saynètes présentées par les étudiants du groupe "Art de la Parole" de l'Académie de musique de Bertrix. Le samedi 28 mai à 17h au Centre Bohaimont. PAF : 5 euros pour les adultes, gratuit en-dessous de 14 ans. Au profit du projet solidaire de l'UCP en faveur des aînés du Bénin. Infos et inscriptions : 061 415 392.

Jamoigne : Bien vivre sa 3^e ou 4^e jeunesse

///
Les pensionnés, prépensionnés et les chômeurs âgés de la CSC de l'arrondissement de Virton proposent une conférence-débat ouverte à tous à propos de Aide & Soins à Domicile (ASD). Par Anne-Sylvie Ruau, coordinatrice ; Marie-Noëlle Weicker, spécialiste de l'aide à la vie journalière et Emilie Léonard, psychologue du projet "Répit" d'ASD. Le lundi 6 juin à 14h, à la salle St Pierre, rue Neuve (proche de la Mairie). PAF : 2 euros, café compris. Infos : 063 370 600.

Anlier : Atelier sur la cuisine sauvage

///
Proposé par le CRIE de la Forêt d'Anlier. Sur le terrain, reconnaissance et cueillette des plantes sauvages comestibles, ateliers de préparation puis dégustation. Le vendredi 10 juin de 14h à 21h. PAF : 20 euros. Au CRIE, rue de la Comtesse Adèle 36. Infos et inscriptions : 063 424 727.

Marche : Pause Santé

///
Le thème : la beauté à tout prix et l'estime de soi. Le mardi 14 juin de 12h15 à 13h15. Entrée gratuite. Bâtiment MC, avenue de France 6, salle "La Marchette" (1^{er} étage). Infos et inscriptions (pour le 10 juin) : 084 320 911.

Arlon : Pause Santé

///
"De la peur à la phobie, quand s'inquiéter, voire consulter ?" Par Annick Delacollette, psychologue. Le lundi 20 juin de 12h15 à 13h15. Entrée gratuite. A la MC, rue de la Moselle 7-9, Salle Gaume (entrée "salles de réunions" à droite de l'entrée principale). Infos et inscriptions (pour le 16 juin) : 063 225 625.

Bastogne : Atelier sur l'estime de soi

///
Que se cache-t-il derrière la notion d'estime de soi ? Le Centre de Planning familial de Bastogne vous propose de le découvrir, durant 4 matinées, au travers d'exercices collectifs ou individuels affinant l'image qu'on a de soi-même. Des échanges et réflexions sur l'expression des émotions, les valeurs, les ressources... permettront à chacun d'aller un peu plus à la rencontre de soi-même. Ouvert à toute personne désireuse de réfléchir et d'agir afin d'améliorer son estime de soi. 12 personnes maximum. Les jeudi 30 juin, jeudi 7, jeudi 14 et vendredi 15 juillet de 9h à 12h30 à la Mutualité chrétienne, rue Pierre Thomas 10R. Infos et inscriptions (pour le 23 juin) : 061 213 612 ou planning_familial_bastogne@belgacom.net

Journée mondiale sans tabac

Stop au tabac... sans prise de poids

Arrêter de fumer, ce n'est pas simple. Mais quand cette démarche s'accompagne, en plus, d'une prise de poids difficile à contrôler... il y a de quoi décourager les plus motivés ! La prise de poids n'est pourtant ni incontournable, ni insurmontable.

"Mon voisin a arrêté de fumer, il y a un an mais il a pris 9 kg ! Tu parles d'un cadeau pour la santé !" Il est vrai que stopper du jour au lendemain sa consommation de tabac peut entraîner un gain de poids non désiré. Ce dernier reste cependant modéré dans la plupart des cas (entre 3 et 5 kg). Des études démontrent que ce phénomène est spécifique à la première année d'abstinence, le gain pondéral ayant tendance à atteindre son maximum après 6 mois, et la majorité des personnes concernées retrouvant leur poids initial dans les 12 mois.

Pourquoi cette prise de poids ?

La nicotine agit directement sur le métabolisme : elle entraîne une légère augmentation des dépenses énergétiques. Il est d'ailleurs prouvé que de nombreux fumeurs ont une masse corporelle légèrement inférieure à la moyenne des non-fumeurs (différence d'environ 3 à 4 kg). Aussi, lorsque l'organisme n'est plus approvisionné en nicotine, le stockage de la graisse corporelle est facilité. Mais le sevrage tabagique est surtout responsable d'un effet physiologique bien plus répandu : les fameuses fringales. Les grignotages intempestifs sont d'ailleurs la cause principale du gain de poids lors de l'arrêt de la cigarette.

La solution : manger moins, bouger plus

Ces effets néfastes inhérents à l'arrêt du tabagisme peuvent donc être contrés à l'aide d'une équation simple : diminuer les apports en nourriture et augmenter l'activité physique. Les ex-fumeurs sportifs pré-

sentent des gains de poids nettement moindres que les sédentaires. Il est d'ailleurs prouvé qu'une femme, ancienne fumeuse, pratiquant de l'exercice physique pendant au moins 2 heures par semaine peut espérer ne pas prendre plus d'1,5 kg. En ce qui concerne l'alimentation en elle-même, nul besoin d'un régime drastique qui nous prive de tout ce qu'on aime. Arrêter de fumer est déjà difficile, alors s'il faut en plus se priver de manger des bonnes choses... Absolument pas ! On parle bien ici d'une alimentation plus équilibrée et d'un contrôle d'éventuels troubles du comportement alimentaire. Le tout saupoudré d'une bonne dose de motivation, de moments de détente et, si nécessaire, de l'aide de spécialistes (médecin, diététicien...) qui peuvent apporter une aide non négligeable dans ce cap difficile.



© Philippe Turpin / Belga

Journée mondiale sans tabac
Celle-ci a lieu chaque année le 31 mai. L'occasion de prendre de bonnes résolutions ?

// ISABELLE LEKEUX
DIÉTÉTICIENNE

Source : Dieta n°26

Bons conseils aux futurs non-fumeurs

- > Faites de l'exercice physique de manière régulière (au moins 2 heures par semaine).
- > 5 jours avant d'arrêter de fumer, consacrez-vous quotidiennement à la réalisation d'un état des lieux de votre alimentation (une sorte de journal reprenant ce que vous mangez, les quantités, etc).
- > Continuez à tenir ce journal lorsque vous cessez de fumer. Comparez-le avec votre régime de fumeur et repérez le(s) moment(s) où vous avez tendance à manger plus.
- > Apprenez à triompher des moments difficiles en ayant à portée de main des fruits et des en-cas pauvres en graisse et en sucre (bonbons sans sucres, yaourt 0 %, nic-nac, eau aromatisée,...).

Le service diététique de la MC

Vous avez décidé d'arrêter de fumer ? Félicitations ! Si vous souhaitez être accompagné par un professionnel de l'alimentation, nos diététiciennes peuvent vous aider. Isabelle Lekeux et Priscilla Wilem sont toutes deux agréées par l'INAMI et vous reçoivent sur rendez-vous dans les locaux de la MC. Un tarif réduit est réservé aux membres MC : 20 euros pour la première consultation et 8 euros par

séance de suivi (non membres : 30 euros puis 15 euros).

Infos et rendez-vous :
Arlon et Virton : Priscilla Wilem - tél. 063 211 882.
Bastogne, Libramont et Marche :
Isabelle Lekeux - tél. 084 320 918.

Arrêter de fumer :
quelles aides, quels remboursements ?

L'assurance soins de santé et indemnités prévoit un remboursement pour 8 consultations auprès d'un médecin ou tabacologue reconnu, sur une période de deux années civiles.

La 1^{ère} consultation, qui dure au minimum 45 minutes, est remboursée jusqu'à 30 euros. De la 2^{ème} à la 8^{ème} consultation (chacune de minimum 30 minutes), le remboursement s'élève à 20 euros maximum par consultation.

Les femmes enceintes bénéficient d'un remboursement plus important : jusqu'à 30 euros par consultation, avec un maximum de 8 consultations par grossesse.

Vous trouverez la liste des Centres d'aide aux fumeurs et des tabacologues sur le site www.fares.be

Tabac : et si j'arrêtais ?
Une brochure gratuite de la MC
Pour recevoir cette brochure, envoyez un mail à infor.sante.lux@mc.be avec pour objet "brochure tabac", en indiquant vos nom et adresse. Vous pouvez également la demander par courrier à Mutualité chrétienne, Service Infor Santé, rue de la Moselle 7-9 à 6700 Arlon.

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

Tél. 063 211 711

Gros plan sur

Des mutuelles de santé scolaires au Bénin

La MC Province de Luxembourg collabore avec l'ONG luxembourgeoise Pharmaciens Sans Frontières afin de mettre sur pied des mutuelles de santé dans le milieu scolaire.

90 % de la population africaine vit de l'agriculture ou de l'artisanat, un secteur informel pour lequel aucune protection sociale n'est prévue par l'Etat. Depuis plus de 15 ans, la Mutualité chrétienne (MC) développe le Programme d'appui aux Mutuelles de santé en Afrique (PROMUSAF). L'objectif : apporter un soutien technique, méthodologique et financier aux initiatives mutualistes de plusieurs pays africains en voie de développement. Dans le cadre d'un partenariat privilégié avec le Bénin, la MC Province de Luxembourg apporte son soutien au développement des mutuelles de santé et à l'accessibilité à des soins de qualité. Aujourd'hui, en coopération avec l'ONG luxembourgeoise Pharmaciens Sans Frontières, un nouveau projet de mutuelles de santé dans le milieu scolaire fait ses premiers pas.

Des difficultés à surmonter

Les béninois vivant majoritairement bien en-dessous du seuil de pauvreté, on peut facilement imaginer leurs difficultés face aux impor-

tautes dépenses liées à la santé. Le système des mutuelles communautaires du PROMUSAF facilite déjà la situation pour ses adhérents. Mais de nombreux ménages n'ont pas les moyens d'y inscrire tous les membres de leur famille ; souvent, seuls les enfants de très jeune âge, les plus fragiles, sont couverts. Vient aussi s'ajouter la difficulté d'instaurer dans les habitudes des gens le principe de cotiser pour un fond commun destiné à aider la communauté. C'est de ces constats qu'a germé l'idée de mettre sur pied des mutuelles scolaires.

Pourquoi des mutuelles à l'école ?

Développer un tel projet permettra de sensibiliser les jeunes générations afin d'ancrer en elles le plus précocement possible le principe de solidarité en matière des soins de santé. Et, cela, tout en soulageant les familles grâce à des montants de cotisations préférentiels. Ce système souhaite tenir compte des difficultés vécues par la population adolescente, souvent laissée pour

compte en matière de santé : faible utilisation des services de soins, nombre élevé de grossesses non désirées chez les jeunes filles, abandons de la scolarité pour cause de maladie...

Plusieurs partenaires pour un projet novateur

La MC Province de Luxembourg et l'ONG Pharmaciens Sans Frontières Luxembourg (PSF) se sont associées aux partenaires béninois du PROMUSAF pour la création d'un projet pilote auprès des mutuelles de la commune de Bembèrèkè (zone rurale du nord du Bénin). Sept collèges d'enseignement secondaire de la commune sont concernés, soit plus de 6.000 enfants âgés de 11 à 22 ans. Le plan d'action se répartit en deux objectifs : la santé préventive et la santé curative.

Le volet préventif est assuré par un programme d'éducation à la santé et de formation de relais au sein même des communautés scolaires. Le volet curatif comprend la prise en charge des dépenses des élèves auprès des dispensaires de soins conventionnés et la construction d'infirmières scolaires qui leur permettront de bénéficier de soins de qualité dès les premiers symptômes. Financé majoritairement par l'ONG PSF et le Gouvernement luxembourgeois, ce projet de trois ans vise à s'autonomiser au fil du temps, grâce aux cotisations payées par les membres à la mutuelle béninoise.



© Ch. Wagnon



© Ch. Wagnon

Le projet des mutuelles scolaires a été officiellement lancé lors de la mission de février 2011.

Mission sur le terrain

Une première mission belge de la MC s'est rendue au Bénin en mai 2010 dans le but de confronter le projet à la réalité du terrain et, ainsi, de parfaire la préparation.

En février 2011, une seconde délégation belgo-luxembourgeoise (MC et PSF) s'est rendue sur place afin de lancer concrètement le projet. Accompagnés par les partenaires béninois du PROMUSAF et de l'Union des Mutuelles de Bembèrèkè, les membres de la délégation se sont rendus dans les sept collèges afin d'y rencontrer les membres des directions, les enseignants, les associations de parents d'élèves ainsi que des étudiants concernés par le projet. Cette mission était l'occasion, également, de rencontrer les représentants politiques ainsi que les prestataires de soins de la commune. Le tout fut couronné par une cérémonie de

lancement officiel, en présence de nombreux acteurs du projet.

Reste à présent aux partenaires béninois à poursuivre cet énorme travail sur le terrain, soutenus par les collaborateurs belgo-luxembourgeois. Tout cela pour l'aboutissement d'un formidable projet qui devrait marquer durablement l'histoire de la mutualisation de la santé au Bénin.

Un formidable projet qui devrait marquer durablement l'histoire de la mutualisation de la santé au Bénin.

Plus d'infos ?
Service Coopération internationale de la MC : tél. 063 211 841 - annelise.nanquette@mc.be
Pharmaciens Sans Frontières : tél. + (352) 25 27 03 - pslflux@pt.lu

// ANNELISE NANQUETTE



© Ch. Wagnon

Le projet concerne plus de 6.000 jeunes de 11 à 22 ans.

Solidaire au-delà des frontières

Voulez-vous apporter votre soutien ?

Adhrez symboliquement aux mutuelles de santé béninoises : un petit geste ici, de grandes possibilités là-bas !

C'est grâce à ses nombreux membres que la MC Province de Luxembourg peut soutenir le développement des mutuelles et l'accessibilité à des soins de santé de qualité pour la population béninoise. Mais les défis à relever restent encore d'ampleur. Les actions en cours doivent être poursuivies. Et les besoins pour y parvenir sont énormes...

Un petit geste en plus

Il vous est possible de poser un geste personnel envers ce partenariat en devenant symboliquement membre des mutuelles de santé au Bénin. Pour ce faire, deux possibilités s'offrent à vous :
> un don unique de 5 ou 10 euros pour cette année 2011 (par virement bancaire sur le compte ci-dessous avec la men-

tion "Bénin 2011")
> un don répété de 5 ou 10 euros par an (par le biais d'un ordre permanent réalisé auprès de votre banque sur le compte ci-dessous avec la mention "Bénin permanent")

Compte Bénin :
IBAN : BE52 7965 5121 6309
BIC : GKCCBEBB

Merci aux donateurs de l'an passé !

Grâce à votre générosité, ce ne sont pas moins de 2.250 euros qui ont été récoltés en 2010 à travers cette action d'adhésion symbolique. Il a été décidé, en accord avec nos partenaires béninois, de destiner cette somme à

la réalisation de deux micro-projets :

> 1.525 euros seront versés à l'Association Gamia pour soutenir ses activités de sensibilisation en matière de santé (paludisme, choléra...) et de formation du personnel médical des centres de soins dans la commune de Bembèrèkè (nord du Bénin). Ce partenaire de confiance avait déjà bénéficié d'une aide financière de la part de la MC en 2009. Les adhésions symboliques serviront à financer une partie des actions 2011 de l'association (acquisition de matériel de sensibilisation, élargissement géographique des activités, poursuite du travail de formation

Ce ne sont pas moins de 2.250 euros qui ont été récoltés en 2010 à travers cette action d'adhésion symbolique



© C. Plichamps

des prestataires de soins...).
> Les 725 euros restants ont servi à l'ONG MEMISA dans le cadre de sa lutte contre la mortalité maternelle en Afrique. En collaboration avec le PROMUSAF-Bénin, l'ONG a équipé en mobilier et moustiquaires imprégnées la maternité du centre de soins de Gamia (commune de Bembèrèkè). Ainsi, les adhésions symboliques ont permis de fabriquer

sur place 5 lits d'hôpital. Ces derniers ont été installés dans la maternité durant le mois de décembre 2010.

Comme vous le constatez, vous pouvez apporter une aide concrète à la population béninoise grâce à vos dons. Nous ne manquerons pas de vous tenir informés de l'utilisation de l'argent récolté cette année.