

LE MARCHÉ D'INFOR SANTÉ

Comme un petit air de Provence...

Farigoule, frigoule, farigoulette, serpolet sont les différents noms que les provençaux donnent au thym qui parfume si bien leur cuisine ! Car le thym est originaire de Provence, entre autres pays du sud de l'Europe.

Il semble que, pendant longtemps, le thym ait surtout été employé en médecine et dans les rituels religieux ou magiques, ses usages culinaires se limitant à aromatiser le fromage et les liqueurs. Les Égyptiens s'en servaient pour embaumer leurs morts, les Grecs pour parfumer les temples et l'eau des bains, les Romains pour purifier leurs appartements. Par contre, le miel que les abeilles fabriquent avec son pollen est réputé depuis l'Antiquité et, encore aujourd'hui, il est récolté dans les régions du sud de l'Europe et est recherché des amateurs de produits fins.

On trouve également du thym à saveur de citron, d'orange ou de carvi.

On lui donne les vertus médicinales suivantes : il serait désinfectant, antiseptique, antitussif, anti-inflammatoire, fluidifiant (lors de toux), broncho-spasmodique, expectorant, spasmodique. Et c'est vrai qu'une tisane de thym est bien réconfortante quand on est enrhumé...

>> En cuisine

Le thym accompagne à merveille les tomates, les pâtes, le fromage blanc ou le fromage cottage, les soupes, le poisson, la viande, la volaille et les œufs. Les viandes grillées ou rôties prennent beaucoup de saveur lorsqu'on les assaisonne libéralement de thym avant de les mettre au four ou sur le gril. Manier du beurre avec du thym et mettre sur les pommes de terre ou d'autres légumes racines.

Légumes rôtis au thym : couper en dés des légumes (aubergine, courgette, carottes, oignons, etc.). Verser un peu d'huile d'olive dans un plat allant au four, ajouter les légumes et les tourner dans l'huile pour bien les enrober. Saler, poivrer, ajouter une gousse d'ail passée au presse-ail et une bonne quantité de thym, sec ou frais. Cuire 45 minutes dans un four réglé à 190 degrés.

Tian aux légumes d'été : ce plat d'origine provençale se prépare en coupant des tomates, des oignons, des aubergines et des courgettes en tranches épaisses que l'on dispose à la verticale, bien serrées les unes contre les autres, dans un plat allant au four. Glisser dans les interstices des gousses d'ail épluchées. Saler, poivrer, arroser d'un filet d'huile d'olive et assaisonner de thym et de marjolaine avant de mettre au four environ une heure.

Faire macérer du thym dans le vinaigre afin d'aromatiser ce dernier. Mettre du fromage de chèvre ferme à macérer dans de l'huile d'olive avec du thym. Garder un mois au réfrigérateur avant de consommer. On peut en aromatiser les fruits, particulièrement les figues et les poires. Le thym citron, lime ou orange, convient tout particulièrement à cet usage.

>> Pour le conserver

Mais rien de tel qu'en avoir un plant dans son jardin ou sur son balcon...

Réfrigérateur : une semaine, emballé dans un papier essuie-tout humide ou un sac de plastique troué.

Congélateur : ciseler, mettre dans un bac à glaçons, couvrir d'eau et congeler. Mettre ensuite les glaçons dans un sac à congélateur.

Bon appétit !

Bon à savoir

Des vacances sans souci à l'étranger

Grâce à votre assurance complémentaire, si vous êtes malade ou victime d'un accident lors de vacances à l'étranger, vous pouvez compter sur Mutas, l'assistance voyage de la MC (Eurocross est devenu Mutas le 1^{er} janvier 2011). Cette assistance mondiale vous assure l'encadrement nécessaire et couvre vos frais d'aide médicale urgente.

Quels documents emporter avec vous ?

Emportez toujours votre World Assistance Card (WAC) comme aide-mémoire si vous devez contacter la Centrale d'alarme Mutas depuis votre lieu de villégiature pour un problème de santé ou de rapatriement. Dans certains pays, vous pouvez être remboursé sur place de vos frais médicaux ambulatoires. Emportez alors les documents suivants

- > la CEAM (carte européenne d'assurance maladie) et ce, même s'il s'agit d'un voyage scolaire ou de groupe, pour tous les pays de l'Union Européenne, la Suisse, la Norvège, l'Islande, le Liechtenstein et l'Australie ;
- > un autre formulaire spécifique à chaque pays repris dans cette liste : Algérie, Croatie, Tunisie, Turquie, Bosnie-Herzégovine, Macédoine, Monténégro, Kosovo et Serbie

Pour obtenir le visa qui vous permettra de voyager en Russie ou à Cuba, vous devrez présenter une attestation confirmant le droit à la couverture Mutas. Tous ces documents de voyage doivent être réclamés, avant votre départ, auprès de votre conseiller mutualiste, au numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou sur le site www.mc.be (rubrique "commander des documents").



Que faire en cas d'accident ou de maladie pendant votre séjour ?

> Les frais médicaux ambulatoires (consultation, médicaments...) doivent être payés sur place. Vous devez ensuite ramener les preuves de paiement originales en Belgique et les présenter à votre conseiller mutualiste.

> En cas d'admission dans un hôpital, présentez toujours le document officiel au prestataire de soins (CEAM...) et contactez la centrale d'alarme dans les 48 heures.

> En cas de demande de rapatriement en Belgique, contactez la centrale d'alarme. Le rapatriement sera organisé si l'équipe médicale de Mutas l'estime nécessaire.

Quelles conditions d'interventions ?

Mutas s'applique uniquement aux séjours récréatifs à l'étranger, pour une durée de maximum trois mois à partir du premier jour des soins. L'aide médicale urgente est exclusivement réservée aux dommages physiques urgents. Elle ne couvre pas la perte ou le vol de bagages, le dépannage de la voiture...

Les frais médicaux ambulatoires, d'hospitalisation et de rapatriement sont pris en charge par la MC, déduction faite, par dossier, d'une franchise de maximum 60 EUR (25 EUR pour les personnes bénéficiaires de l'intervention majorée - BIM - ou du statut OMNIO)

Pour plus d'infos sur l'assistance voyage de la MC ou les cas particuliers, procurez-vous le dépliant disponible gratuitement auprès de votre conseiller mutualiste ou téléchargeable sur www.mc.be

Le numéro d'appel unique à former, 24h sur 24h et 7 jours sur 7, est le +32 2/272.09.00.

Mouvement

Promenade des échelles Vallée de la Semois



Le samedi 17 septembre, si vous ne craignez pas le vertige ni les dénivélés, nous vous proposons une randonnée périlleuse d'environ 14 km en Ardenne, à la découverte d'un paysage grandiose.

Cette promenade vous guidera jusqu'à la Semois qui est sans conteste l'une des plus belles rivières de Wallonie. Quelques beaux panoramas vous permettront d'admirer de très beaux sites.

Le rendez-vous est fixé à 9h45 sur la place de l'église de Poupehan. Aucun transport n'est organisé mais nous pouvons proposer un covoiturage.

Cette activité sportive est déconseillée aux personnes éprouvant des difficultés physiques..

Prix : 5 EUR ou 3 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne. Pique-nique à emporter. Inscription avant le 12 septembre au

secrétariat de Promusport, 40 rue du Douaire - 6150 Anderlues - Tél : 071/54.83.17 - Fax : 071/54.83.07 - promusport.anderlues@mc.be



INFO MUTUALITÉ

Horaire des permanences pendant l'été

Toutes nos permanences seront fermées les 21 et 22 juillet ainsi que le 15 août. Les permanences ci-dessous restent ouvertes aux horaires habituels

>>Permanence de mutualité

BINCHE,	av. Ch. Delière 66	064 23 64 30
BRAINE-LE-COMTE,	rue E. Etienne 3	067 49 38 80
CHARLEROI,	boulevard Tirou 161	071 20 26 26
CHIMAY,	Grand'Rue 38	060 21 26 03
LA LOUVIÈRE,	rue du Marché 2	064 23 64 11
LOBBES,	rue de la Station 17	071 54 83 70
SOIGNIES,	Rue de Mons 16	067 34 19 40

>>Permanence du service social

CHARLEROI,	boulevard Tirou 161	071 20 26 13
LA LOUVIÈRE,	rue du Marché 2	064 23 64 17
LOBBES,	rue de la Station 17	071 54 83 73

Les autres permanences seront fermées certains jours pendant cette période. N'hésitez pas à contacter le 0800/10.9.8.7 pour en savoir plus ou consultez notre site internet www.mc.be

Ça s'est passé

La mutualité vous a fait bouger !

Journée famille

Beau succès de foule également lors de la journée famille organisée par les circonscriptions de La Louvière, Manage et Binche. Les visites culturelles du musée et des ascenseurs affichaient complet. Tandis que les enfants toujours motivés escadaient le parcours Yamakazi ou s'initiaient à l'acrobatie.



10^e Recoililo

L'association des parents de l'Ecole libre de Lobbes a battu tous les records pour son 10^e jogging. 144 enfants au départ, 36 équipes pour la course d'une demi-heure et 133 pour le relais d'une heure. Soleil, fanfare et feu d'artifice.



Brocante record

Ouf, il n'a pas plu cette année à la brocante de la solidarité ! Avec 110 brocanteurs et près d'un millier de visiteurs, la cinquième édition a permis de récolter près de 4.000 euros de bénéfice. Pour les 32 bénévoles, membres du personnel et amis, qui ont encadré la journée, la satisfaction est grande. Surtout pour la finalité du projet : financer le développement de la mutuelle rurale de Togou, dans le cadre du partenariat de notre Mutualité avec le Mali.



Chimi chimi chimi

Pour fêter ses deux ans d'existence, le club de danse orientale "T à la menthe" a monté un spectacle mettant en scène les 22 élèves, des enfants aux adultes. Après un couscous qui parachevait le dépaysement total, une salle comble a applaudi les chorégraphies imaginées par Marie et Audrey, animatrices et responsables.

Contact "T à la menthe":
071/59.41.71



Évènement

J&S forever !

Le samedi 27 août, Jeunesse & Santé organise à Lobbes une grande fête placée sous le signe de la convivialité pour ses 40 ans. A cette occasion, elle souhaite la bienvenue aux jeunes vacanciers et à leurs parents, aux participants des plaines récréatives, aux permanents qui ont contribué à l'histoire inédite de ce mouvement, à tous les animateurs anciens et actuels, aux présidents... et bien sûr à leurs enfants !

Dès 15h, à la Ferme Forestaille à Sars-La-Buissière (Lobbes), venez découvrir une ambiance saltimbanque pour le plaisir de tous ! L'entrée est gratuite. Au programme:

- > À 16h : concert pour enfants (parents admis) "Les Chèvres à Pull", un opéra rock décalé.
- > À 19h : concert pour tous avec "Spray", un groupe de rock folk un brin celtique et bien festif.
- > À 21h30 : concert pour tous avec "Mister Cover", une bande sympathique de neuf musiciens reprenant

les incontournables du rock... Suivi d'une soirée.

Dans la cour de la ferme :

- > Bar, restauration et guinguettes à prix démocratique.
- > Jeux pour enfants et animations d'artistes de rue

Faites passer !
On compte sur vous pour annoncer cet anniversaire à tous ceux qui sauteraient de bonheur rien qu'à l'idée

de revoir leurs animateurs de la plaine de Froidchapelle de 78, les cuisistots du camp de Wenduine de 99 ou de recroiser leurs meilleurs amis du monde de Maloia 85.

Ce sera aussi la dernière occasion de récupérer les chaussettes, gants de toilette et autres objets égarés depuis tout ce temps !

Faites passer le message et retrouvez-vous déjà sur Facebook : demandez l'accès via un petit mail à js.anderlues@mc.be
Plus d'infos : js.anderlues@mc.be - JS Hainaut oriental : 071/548.402.



Solaire offerte
A l'achat d'une monture et 2 verres

Optirou
Votre opticien conseil

Optirou Charleroi
Rd Tirou 165
Tél. 071 304 00

Optirou La Louvière
Rue S. Guyeux 39
Tél. 064 222 430

Optirou Salignas
Rue de Mons 16
Tél. 047 670 986

Mutualité chrétienne Hainaut Oriental
Rue du Douaire, 40 • 6150 Anderlues
Éditeur responsable : Jean Michel Namurois
Fax : 071/548.550
e-mail : anderlues@mc.be

Tél. 071 548 548