

A VOTRE SERVICE

Deux diététiciennes agréées

///
Besoin de rééquilibrer votre alimentation pour votre santé ou tout simplement votre bien-être ? Le service diététique de la MC peut vous y aider. Deux diététiciennes agréées par l'Inami vous reçoivent sur rendez-vous à Arlon et Virton (tél. 063 211 882) ainsi qu'à Libramont, Marche et Bastogne (tél. 084 320 918). Pour contacter nos diététiciennes par e-mail, une seule adresse : dietetique.luxembourg@mc.be

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une permanence d'acoustique près de chez vous

///
La MC vous propose des permanences d'acoustique dans certains de ses locaux à travers toute la province : Arlon, Bastogne, Libramont, Marche, Neufchâteau et Virton.
Infos et rendez-vous au 061 314 789.

EN BREF

Permanence juridique à Arlon

///
Vie à deux, séparation, divorce, autorité parentale à l'égard des enfants, droit aux relations personnelles des grands-parents, droit de garde des enfants, conséquences patrimoniales du divorce, violences familiales, mineurs en danger, abandon de famille, non présentation d'enfants,... Comment s'informer en matière de droit familial auprès d'un juriste ? Qui peut répondre à vos questions sans engagement de votre part ?

Le Centre de planning et de consultation familiale et conjugale d'Arlon organise tous les mardis de 16h à 17h30 une permanence juridique. Il est conseillé de prendre rendez-vous.

Contact : 063 221 248 (du lundi au jeudi)
ou centre.de.planning@belgacom.net

Fin d'activité pour l'asbl Algo-Espoir

///
Après 12 ans d'existence très active et malgré les nombreux appels pour renforcer l'équipe de bénévoles, l'asbl "Algo-Espoir" se voit obligée, faute de reprenneur, de cesser toute activité. L'équipe de l'asbl remercie toutes les personnes qui lui ont fait confiance et l'ont aidée. Elle souhaite aussi à chacune et chacun de retrouver d'autres aides pour continuer à avancer.

>> Vendredis zen à Gouvry

L'UCP, mouvement social des aînés, reprendra en septembre ses "vendredis zen" organisés à Gouvry, à la maison Robert, rue de la gare 6. Chaque vendredi, yoga par Lucy Ralet de Rogery de 9h à 10h et de 10h15 à 11h15, et qi gong par J.J. Hanssen de 10h15 à 11h15.

Infos et inscriptions : J. Wirard-Meunier au 080 517 610.
Nombre de places limité.

Séjours en Belgique

En vacances à la côte belge du 10 au 17 septembre 2011

Lors de ce séjour à Nieuport, vous logerez à l'hôtel Sandeshoved. Situé directement sur la digue, cet hôtel propose un maximum de confort et est bien adapté aux personnes handicapées (trois ascenseurs, rampe d'accès à l'entrée...).

Tout confort

Chaque chambre est pourvue d'une salle de bains avec WC. Les repas sont soignés et variés, avec un buffet pour le petit déjeuner, ainsi qu'un buffet de desserts à midi et au soir. Pour les activités, le programme proposé permet de choisir selon ses centres d'intérêts dans le programme: concours de cartes, soirée dansante, bingo, excursions, promenades, pétanque,...

Une équipe de volontaires accompagne le séjour pour aider selon les besoins (aide à la vie journalière,

déplacements...). Des infirmières s'occupent des soins médicaux.

Logement et voyage

Plusieurs possibilités de logement sont envisageables : studio trois personnes face à la mer, chambre à deux lits ou chambre seule (grande ou petite single). Le voyage aura lieu en car au départ de différents lieux de la province de Luxembourg choisis en fonction des vacanciers. Un car avec élévateur est prévu et le minibus de Handicap et Mobilité restera sur place durant tout le séjour.

Les prix

Membre de la Mutualité chrétienne (MC) : 525 euros. Non membre MC, mais membre d'Altéo ou de l'UCP : 560 euros. Pour les autres personnes : 600 euros.

Supplément pour chambre single : 105 euros pour une grande chambre et 60 euros pour une petite.

Infos et inscriptions :
service vacances de la MC,
rue de la Moselle
7-9 à 6700 Arlon, tél. 063 211 723.

Séjour à Spa en octobre pour recharger les batteries avant l'hiver

Le secteur UCP d'Arlon propose aux plus de 50 ans un séjour de balnéothérapie dans le cadre exceptionnel des Thermes de Spa du 2 au 5 octobre 2011. Quatre jours dédiés au bien-être, à la sérénité du corps et de l'esprit... au cœur de la nature.

Au programme :

> 5 soirs par jour (bains relaxants, hydromassages, soins de la peau, massages détente...) et accès aux infrastructures des thermes (piscine, salle de relaxation, sauna, hammam...).

> Promenade(s) en compagnie d'un kinésithérapeute.

> Hébergement au domaine de Sol Cress (3 nuitées).

> Pension complète.

Prix "all-in" du séjour : 540 euros (non-compris : transport et dé-

penses personnelles).

Infos : Anne-Marie Evrard au 063 384 118. Inscriptions auprès de l'UCP, mouvement social des aînés (pour le 5 septembre au plus tard), rue de la Moselle 7-9, 6700 Arlon, tél. 063 211 850.

A votre service

Nos horaires en juillet et en août

La MC reste à votre service pendant tout l'été, mais certains horaires sont modifiés jusqu'au 31 août. Voici l'information nécessaire afin de vous éviter tout déplacement inutile !

De façon générale, tous nos bureaux seront fermés les jeudi 21, vendredi 22 et samedi 23 juillet prochains.

Conseillers mutualistes

Consultez l'information détaillée parue dans l'édition précédente d'En Marche (16-06-2011 - www.enmarche.be - onglet "l'actualité des mutualités") pour savoir quand votre conseiller est à votre disposition près de chez vous. Ces informations sont également disponibles au 0800 10 9 8 7 ou sur www.mc.be, rubrique "points de contact".

Voici pour rappel les horaires de nos sièges régionaux en vigueur jusque fin août :

> **ARLON** (rue de la Moselle 7-9, tél. 063 211 711) : ouvert mardi et mercredi 8h30-12h/13h30-16h, jeudi 8h30-16h, vendredi 8h30-12h/13h30-16h, samedi 9h-12h, SAUF jeudi 21/07, vendredi 22/07, samedi 23/07 : fermé.

> **BASTOGNE** (rue P. Thomas 10R, tél. 061 210 211) : ouvert du mardi au samedi 9h-12h (du 04/07 au 02/09), SAUF jeudi 21/07, vendredi 22/07, samedi 23/07 : fermé.

> **LIBRAMONT** (rue des Alliés 2, tél. 061 230 140) : ouvert du mardi au samedi 9h-12h15, SAUF jeudi 21/07,

vendredi 22/07, samedi 23/07 : fermé.

> **MARCHE** (avenue de France 6, tél. 084 320 911) : ouvert du mardi au samedi 9h-12h (du 27/06 au 02/09), SAUF jeudi 21/07, vendredi 22/07, samedi 23/07 : fermé.

> **VIRTON** (place P. Roger 1, tél. 063 211 870) : ouvert mardi 8h30-11h30/13h-18h, mercredi et vendredi 9h-12h/13h-15h, samedi 9h-12h, SAUF vendredi 22/07 et samedi 23/07 : fermé.

Service social et service pensions

En nous contactant préalablement par téléphone, vous serez certain que la permanence du service social ou du service pensions à laquelle vous souhaitez vous rendre aura bien lieu.
Tél. service pensions : 063 211 730.
Tél. service social : 063 211 746.

Bureaux administratifs

Les horaires d'accès de notre siège social (rue de la Moselle 7-9 à Arlon) sont également modifiés en juillet et en août : nos bureaux sont ouverts du mardi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h.



Boîtes aux lettres vertes

Pendant l'été, vous pouvez déposer - comme à l'accoutumée - vos attestations de soins dans les nombreuses boîtes aux lettres vertes de la Mutualité chrétienne. Celles-ci continuent à être relevées régulièrement. Pour connaître les endroits où elles se trouvent, surfez sur www.mc.be (rubrique "points de contact"), ou appelez le 0800 10 9 8 7.

Centre d'appel

Pour toute information, n'hésitez pas à appeler le 0800 10 9 8 7 (appel gratuit). Notre centre d'appel reste accessible du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h.

QUALIAS
www.qualias.be

Le confort en toutes circonstances !

> **COUSSIN DE VOYAGE** pour soulager votre nuque durant les longs trajets.
69 €+ un masque de voyage gratuit

> **HOUSSE DE SELLE** pour un confort optimal à vélo. Taille S & M.
39 € - 33 €

> **TAIE D'OREILLER AEROSLEEP** avec sa structure alvéolée elle réduit la transpiration et diminue les irritations de la peau. Format 40x60 ou 60x60.
29,95 € - 25,46 €

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

Promotion valable du 15 juillet au 15 août 2011. Les prix s'entendent TVA incluse. Offres valables uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

Prévention

Vacances à la maison : pensez sécurité !

Les beaux jours sont de retour, et avec eux les activités extérieures, ainsi qu'une certaine dose d'insouciance... Plus vulnérables que les adultes, les enfants sont les premières victimes des accidents domestiques. Pourtant, la plupart d'entre eux pourraient être évités grâce à de petites (mais importantes) précautions !

Voici ainsi une série de conseils à appliquer pendant l'été... bien que certains soient valables toute l'année.

Quand il fait chaud...

Un coup de chaleur est vite arrivé ! Il s'agit d'une élévation de la température résultant souvent d'un séjour prolongé dans un lieu surchauffé et sans aération suffisante : une voiture laissée au soleil, un petit lit installé sous les toits, ou encore sous une tente dans le jardin. Dans tous les cas, le corps n'arrive plus à se refroidir en transpirant.

Cette élévation de la température peut être très rapide chez le nourrisson ou le jeune enfant et s'accompagner d'une déshydratation mettant leur vie en danger. Ainsi, il ne faut jamais laisser un jeune enfant au soleil, ne jamais le laisser seul dans une voiture et lui donner régulièrement à boire.

Chez les adultes, et plus particulièrement les personnes âgées, on conseillera de mettre un chapeau, de boire suffisamment (même sans avoir soif !) et de porter des vêtements amples et de couleur claire.

L'heure de l'apéritif

Les enfants avalent souvent tout rond et n'apprennent à mâcher que progressivement. Ils courent le risque de s'étouffer en mettant un aliment (ou autre...) en bouche. C'est pourquoi, il ne faut pas donner d'olives, de tomates cerise, de cacahuètes, de pistaches, de noix de cajou, etc., à un enfant de moins de 4 ans qui ne sait pas mâcher. Attention également aux morceaux de pain, de viande ou aux gros bonbons.

Il ne faut jamais laisser un jeune enfant au soleil, ne jamais le laisser seul dans une voiture et lui donner régulièrement à boire.

Le barbecue

En été, le barbecue est à l'honneur. Mais attention aux brûlures, surtout chez les enfants dont le visage est juste à hauteur ! En Belgique, un quart des personnes brûlées chaque année ont moins de 5 ans.

- Pour éviter un accident :
- > ne jamais laisser des enfants jouer près du barbecue ;
 - > ne jamais donner la responsabilité de surveiller la cuisson à des enfants : celle-ci doit revenir à un adulte ;
 - > vérifier que le barbecue est bien stable et ne risque pas de se renverser ;
 - > utiliser des ustensiles et des piques à brochettes avec un manche en bois ;
 - > tenir les convives à bonne distance du barbecue ;
 - > prévoir à proximité un seau d'eau, un seau de sable, un extincteur et une couverture anti-feu ;
 - > allumer le feu avec des produits et du charbon de bois aux normes CE ;

- > ne pas réactiver les braises avec des produits volatils (alcool, essence) ;
 - > porter un tablier spécial pour barbecue et éviter les vêtements synthétiques.
- En cas de brûlure légère, passez la zone brûlée sous un filet d'eau pendant au moins 10 minutes.

Il faut tondre la pelouse...

La tondeuse à gazon est à l'origine d'accidents très fréquents. Elle peut provoquer des coupures graves par contact avec les lames mais aussi des blessures par projection de débris divers (branches, cailloux). Pour éviter cela :

- > vérifier, avant de commencer la tonte, que le terrain est débarrassé des cailloux, branches ou fils électriques ;
- > éloigner des jeunes enfants de la zone de travail ;
- > si vous utilisez une tondeuse électrique, ne jamais tondre de l'herbe mouillée, et porter des gants et des bottes pour éviter tout risque d'électrocution ;
- > si les lames sont bloquées par des morceaux d'herbe, couper le moteur et débrancher la machine avant d'y toucher !

Tout le monde à l'eau !

Piscine, bassin d'eau, mare de jardin... sont des sources de danger. La première cause de décès accidentel chez l'enfant de moins de 5 ans est d'ailleurs la noyade. Un enfant peut se noyer dans très peu d'eau. Quelques secondes d'inattention suffisent.

- Voici quelques conseils :
- > seule la surveillance constante de l'adulte permet d'éviter ce type d'accident, d'autant plus quand l'enfant est jeune ;
 - > équiper le tout petit de bouées et autres dispositifs flottants ;
 - > ne jamais le laisser seul dans ou près de la piscine, même s'il a pied : mettre le téléphone sur répondeur et ne pas aller ouvrir la porte pendant que l'enfant joue dans l'eau ;
 - > apprendre le plus tôt possible à l'enfant à mettre sa tête sous l'eau en retenant sa respiration ;
 - > équiper la piscine de systèmes de protection : l'entourer d'un grillage de protection ou d'une barrière fixe, installer un système de détection de mouvement... ;
 - > on peut également placer un tapis antidérapant au fond de la piscine si elle n'est pas trop grande.
- Bien que la noyade concerne majoritairement les enfants, les adultes sont également exposés à ce risque lorsqu'ils ne respectent pas les règles élémentaires de sécurité, à la mer, dans un lac comme à la piscine : ne

jamais se baigner seul, entrer progressivement dans l'eau, en particulier s'il fait très chaud ou si l'eau est froide, éviter de se baigner après un repas très copieux et/ou après avoir absorbé une importante quantité d'alcool.

À la plaine de jeux

Les adultes qui accompagnent les enfants sur une aire de jeu ont un rôle important à jouer. Ils doivent :

- > veiller à l'utilisation correcte des équipements (toboggans, balançoires, tourniquets...);
- > ne jamais forcer un enfant à monter sur un jeu dont il a peur ou qui ne correspond pas à sa taille ;
- > éviter pour l'enfant des vêtements avec des cordons, car ceux-ci pourraient provoquer une chute, voire même un étranglement ;
- > ne pas laisser un jeune enfant sans surveillance aux abords des équipements de jeu ;
- > à vélo ou à rollers, équiper les enfants avec des accessoires adéquats (casques, protège-poignets, coudières...).

Transporter un pique-nique

Les aliments supportent mal les longs trajets dans un coffre surchauffé de voiture. Il faut donc prévoir une glacière ou au minimum des sacs isothermes. Évitez d'emporter des aliments très fragiles qui risquent de développer rapidement des bactéries : sauces, mayonnaises, produits faits maison à base d'œufs comme des crèmes, mousses, etc.

Bêtes qui piquent

Lors d'un pique-nique, d'une promenade en forêt ou de la visite d'un parc, nous sommes rarement seuls : de nombreux insectes profitent également de la balade... Les piqûres les plus fréquentes sont celles des moustiques, guêpes, abeilles, araignées ou tiques. Même si elles sont habituellement sans conséquences graves, certaines personnes qui y sont allergiques (environ 3 % de la population) doivent prêter une attention particulière et éventuellement (en cas de difficulté à respirer...) consulter un médecin de toute urgence. L'endroit de la piqûre peut atteindre 10 cm de diamètre chez une personne allergique et être très enflé : c'est le signe qu'une consultation médicale est nécessaire. Pour éviter les piqûres, il est conseillé de :

- > porter des vêtements bien couvrants de préférence ;
- > utiliser pour les parties non couvertes des répulsifs pour éloigner les insectes (attention: les produits à utiliser sont différents en fonction de l'âge de l'enfant et certains sont contre-indiqués durant la



La noyade est la première cause de décès accidentel chez l'enfant de moins de 5 ans. Que ce soit à la mer ou chez soi avec une piscine, un bassin d'eau ou une mare de jardin... les points d'eau sont des sources de danger pour les petits. Ils peuvent se noyer dans très peu d'eau. Restons donc constamment vigilants.

grossesse !
> en forêt, porter de préférence des chaussures hautes et un pantalon long.

En cas de piqûre : que faire ?

Face à une piqûre d'abeille ou de guêpe, il faut commencer par enlever le dard ou aiguillon avec une pince. Il faut ensuite désinfecter (à base d'alcool à 70 % par exemple) puis utiliser une pommade ou crème apaisante, ou appliquer des compresses froides pour diminuer la douleur et l'inflammation. Pour les piqûres de moustiques, différents produits (crèmes, gels, pommades, lotions) contre les démangeaisons et la douleur sont en vente en pharmacie. Des compresses froides peuvent également s'avérer très utiles. Les piqûres de tique, quant à elles, passent souvent inaperçues, car cet arachnide véhicule une substance analgésique qui masque la douleur. C'est pourquoi, après chaque promenade en forêt et particulièrement dans les zones à risques, il est important d'observer les régions de la peau exposées afin d'observer la pré-

sence ou non de tiques. Le cas échéant, il faudra la retirer et consulter rapidement un médecin si nécessaire.

Plantes qui piquent

Les balades en short sont là pour nous rappeler que certaines plantes, comme l'ortie, ont également un fort pouvoir urticant... Les adultes supportent le plus souvent les sensations de brûlures et les démangeaisons que provoquent certaines plantes. Chez l'enfant, il est par contre important de calmer l'irritation : non seulement la douleur peut être plus violemment ressentie, mais l'apparition de nombreux petits boutons rouges peut également l'effrayer. Pour éviter de le dégoûter à jamais des promenades en forêt, appliquez rapidement une crème qui supprimera la douleur et la sensation de brûlure.

Que ces recommandations ne tennissent pas votre plaisir. La MC vous souhaite un excellent été... en toute sécurité !

// Sylvie Reuter et Florence Romain

A emporter pour partir en balade équipée

- > des mouchoirs en papier,
- > un mouchoir propre en tissu,
- > une pince à épiler,
- > un antiseptique local (en uni-doses ou en compresses imprégnées) pour désinfecter les petites plaies,
- > une crème apaisante pour calmer les démangeaisons et stopper l'inflammation due à une piqûre,
- > éventuellement, un spray réfrigérant pour soulager les douleurs traumatiques et les hématomes,
- > des pansements,
- > sans oublier : de l'eau !

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

Rue de la Moselle 7-9 • 6700 Arlon
Éditeur responsable : Dr Pierre Poncellet
Fax : 063 211 999 - E-mail : arlon@mc.be

Tél. 063 211 711