

A votre service

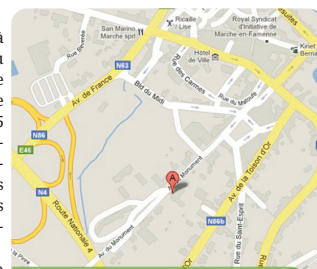
## La MC de Marche déménage

A partir du mardi 29 novembre, retrouvez tous nos services de Marche à l'Avenue du Monument 8A1, ainsi que ceux de la CSC.

L'Avenue du Monument est plus communément appelée "Allée du Monument" par les Marchois. Le bâtiment qui accueillera désormais les services de la MC, mais aussi de partenaires (voir plus loin), était anciennement occupé par la banque BKCP, dont une agence est toujours opérationnelle à cette adresse.

### Les dates à retenir

Nos services seront ouverts à l'Avenue de France 6 jusqu'au jeudi 24 novembre inclus. Le déménagement vers l'Avenue du Monument aura lieu du 25 au 28 novembre. Par conséquent, tous nos services seront fermés pendant ces quelques jours. Nous vous accueillerons à notre nouvelle adresse dès le mardi 29. La CSC, quant à elle, sera également fermée le vendredi 25 novembre, mais reprendra ses permanences à l'Avenue du Monument dès le lundi 28 novembre (vos permanences CSC à Marche : le lundi de 9h à 12h et de 17h à 18h30 ; le mardi, le jeudi et le vendredi de 9h à 12h).



L'Avenue du Monument est facilement accessible et située non loin du bâtiment actuel de la MC.

### Les partenaires de la MC

La CSC, qui partage déjà les locaux de la MC à l'Avenue de France, déménagera vers l'Avenue du Monument au même moment. Dans quelques mois, les services d'Aide et Soins à Domicile viendront également s'installer dans le nouveau bâtiment.

### Et votre magasin Qualias ?

Dans un premier temps, celui-ci restera à l'adresse actuelle, rue Saint-Laurent 1 (tél. 084 378 504). Dans les mois à venir, le bâtiment de l'Avenue du Monument sera aménagé de façon à pouvoir accueillir les activités de Qualias : la location et la vente de matériel santé.

Soyez les bienvenus dès le mardi 29 novembre à l'Avenue du Monument à Marche !

// FLORENCE ROMAIN

### Les services MC de Marche

Vous retrouverez tous nos services à notre nouvelle adresse, l'Avenue du Monument 8A1 :

- > Conseillères mutualistes
- > Service social
- > Service pensions
- > Cabinets dentaires
- > Diététicienne
- > Acoustique
- > Service d'accompagnement Sesame

Pour connaître les horaires d'ouverture de ces services, surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ou appelez notre centre d'appel gratuit au 0800 10 9 8 7.

### Des nouveautés !

L'installation dans ce nouvel espace va permettre l'ouverture d'un second cabinet dentaire. Par ailleurs, à partir de janvier 2012, vous bénéficierez à Marche des services d'une podologue agréée par l'INAMI, avec un tarif préférentiel réservé aux membres MC (19 euros la séance au lieu de 26 euros !).

### Marche : un CMS

Avec Arlon, Bastogne, Libramont et Virton, Marche est l'un des cinq Centres Mutualistes de Santé (CMS) de la MC Province de Luxembourg.

Chaque CMS regroupe en un même lieu l'ensemble des services offerts par la MC, avec quelques variations d'un CMS à l'autre. Chaque arrondissement de la province profite ainsi de services de proximité et de qualité, grâce également aux 22 autres points de contact répartis sur l'ensemble de la province.

A Marche, les services MC seront fermés du 25 au 28 novembre.

### La MC soutient

## Le tournoi Handisport de football en salle de Messancy

A l'occasion de la journée internationale de la personne handicapée, un tournoi de football en salle pour personnes handicapées mentales sera organisé à Messancy le samedi 3 décembre.

Ce tournoi est une initiative de la Ligue francophone de football en salle et du comité exécutif provincial de la province de Luxembourg. La MC soutient cette initiative et mettra à chaque sportif une gourde biodégradable.

### Pourquoi un tel tournoi ?

Les organisateurs ont pour ambition d'en faire un événement fédérateur qui favorise l'intégration de la personne handicapée dans notre société.

Par le biais du sport, ils souhaitent faire évoluer le regard de la société sur les personnes handicapées mentales en particulier, combattre les idées reçues et sensibiliser les instances publiques, tout comme le grand public, à la cause du handicap. C'est pourquoi la date de la journée internationale de la per-

sonne handicapée a été retenue. L'objectif est aussi de démontrer que le football en salle est ouvert à tous et toutes, dans la convivialité et le respect d'autrui.

### Unique en son genre

La particularité de ce tournoi est qu'il dépassera les frontières puisqu'il réunira des équipes luxembourgeoises, françaises et belges.

### Au profit de Cap 48

Les fonds récoltés lors de ce tournoi seront entièrement versés à l'association CAP 48, partenaire privilégié de l'événement.

### En pratique

Rendez-vous le samedi 3 décembre de 13h à 20h au Complexe Sportif du Lac de Messancy (rue d'Arlon



50). L'entrée est fixée à 2 euros par personne.

Infos : Yves Necsov, gsm +33 621 120 992 ou [yves.necsov@sfr.fr](mailto:yves.necsov@sfr.fr)

### INFO MUTUALITÉ

#### Boîtes aux lettres MC

///  
A travers la province de Luxembourg, plus de 150 boîtes aux lettres vertes MC sont à votre disposition et relevées régulièrement. Un service simple, sûr et gratuit !  
Quelques changements récents :

- > Dans le centre d'Arlon, la boîte aux lettres de la rue Netzer (ancien bâtiment MC) a été déplacée au coin de la rue Netzer et de la rue du Casino, sur le mur de l'INDA (rue du Casino 9).
- > À Aix-sur-Cloie (commune d'Halanzy), la boîte aux lettres a été installée à un nouvel emplacement. Vous la trouverez au croisement de la rue du Château et de la rue Claire, à côté de la boîte aux lettres de la Poste.

### BASTOGNE

#### Droit familial

///  
Séparation, divorce, pension alimentaire... Vous souhaitez une première information juridique en droit familial ?  
Le Centre de Planning Familial de Bastogne (rue Pierre Thomas 10R) organise une permanence juridique, assurée par un avocat, tous les jeudis de 13h à 14h.  
Infos : 061 213 612 ou [www.planning-familial-lux.com](http://www.planning-familial-lux.com)

### THÉÂTRE ACTION

#### Toits... émois

///  
L'UCP, mouvement social des aînés, propose un nouveau spectacle de théâtre action. Le thème : les alternatives à la maison de repos. La première aura lieu à Noville (commune de Bastogne) le mercredi 7 décembre à 14h.

Après "La vie en plus", qui traitait de la transition entre son domicile et la maison de repos, les aînés de l'UCP (qu'on pourrait traduire par "Union des Comédiens Passionnés" !) vous présentent "Toits... émois". Écrit avec l'aide d'Alvéole Théâtre, ce nouveau spectacle est rempli d'humour, d'émotions et d'interrogations sur différents types d'habitats comme alternatives à la maison de repos. Il a obtenu le 1<sup>er</sup> prix de la bourse "Bien vieillir" du département des Affaires sociales et hospitalières de la Province du Luxembourg.



#### >> Prévoir l'avenir

Pour l'UCP et ses comédiens, l'enjeu de "Toits... émois" est de faire prendre conscience aux jeunes aînés qu'ils doivent penser dès aujourd'hui à un lieu de vie pour les vieux jours. L'UCP, association de volontaires créée par la Mutualité chrétienne, y travaille depuis plusieurs années. Les dernières études montrent que l'entrée en maison de repos concerne 6 % des personnes âgées, et que l'âge d'entrée se situe aux alentours de 83 ans.

#### >> Les autres types d'habitat

A côté de la maison de repos, quelles autres solutions existent à ce jour ? Venez découvrir les habitats groupés, partagés, kangourou, intergénérationnels et l'Abbeyfield, tout en passant un moment chaleureux et convivial.

#### >> En pratique

Rendez-vous le mercredi 7 décembre à 14h à la salle paroissiale de Noville. Le spectacle sera suivi d'une discussion avec le public, autour d'un morceau de tarte et d'une tasse de café. Le prix : 6 euros, café et tarte compris.

Infos et inscriptions : 063 211 850 (mardi et jeudi matin) ou [ucp.luxembourg@mc.be](mailto:ucp.luxembourg@mc.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

Gros plan sur

# Les plaisirs de la table : nos 5 sens en éveil !

Oubliez la grisaille et prenez note de ces quelques astuces pour vous aider à rendre vos repas encore plus savoureux.

### Pour le plaisir des yeux

Prenez le temps de dresser une belle table : nappe, serviettes, belle vaisselle, bougies, fleurs... Tant d'accessoires qui inviteront chacun à prendre place autour d'elle !

Mettez de la couleur dans vos assiettes : tomates, carottes, poivrons, trio de pâtes, potages, fines herbes hachées, gratins... Mais également dans vos verres, en agrémentant vos boissons de jus, sirops, en évitant bien entendu l'excès de sucre.

### Ouvrez grand vos oreilles

Vous ne pouvez pas profiter du chant des oiseaux et autres bruits de la nature ? Peu importe ! Profitez-en pour partager avec vos convives une musique d'ambiance. Attention : une musique d'ambiance signifie un son léger, doux. Elle ne doit nullement couvrir vos conversations et vous obliger à hausser le son de vos voix !

### L'odorat dans tous ses états

Quoi de plus agréable que de sentir un bon vin, un jus, un plat gratiné, une fleur, une bougie... Prenez le temps d'apprécier les odeurs qui vous entourent. Votre appétit n'en sera que plus grand !



© Pierre Rousseau/RLP/REXUS

### Et pourquoi pas avec les mains ?

Manger avec les doigts, c'est permis... A l'apéritif par exemple, avec des bâtonnets de légumes, un morceau de fromage, des olives, du saucisson... Pendant le repas aussi, avec du pain, une portion de frites, des crustacés... Au dessert, ou avec le café, en dégustant quelques biscuits... Ce ne sont pas les occasions qui manquent, alors pourquoi s'en priver ?

### Les papilles en alerte

Éveillez vos papilles et celles de vos convives : osez les nouvelles recettes, les nouveaux ingrédients, les mélanges de saveurs, les cuisines d'ailleurs (épices, aromates). Chaque saison offre son lot de saveurs ! Multipliez les plats à table

(viandes et poissons, féculents, fruits, légumes, laitages, potages...). Et pour plus de saveur, pensez à la cuisson vapeur : elle garde intacte le bon goût des aliments.

### A proscrire...

- Pour passer un bon moment à table, évitez :
- > les odeurs désagréables de cuisson, de friture...
- > de laisser le téléviseur allumé
- > de débattre de sujets qui fâchent
- > les plats sans couleurs et sans saveurs
- > de répondre au téléphone
- > d'être serrés à table
- > de s'asseoir sur un mauvais siège

**Bon appétit !**

# Les plantes aromatiques

Elles donnent du peps à nos assiettes, permettent de varier les saveurs et contribuent à une alimentation saine et équilibrée.

**Pleines de goût**, les plantes aromatiques nous aident à réduire l'ajout de sel ou de matières grasses dans nos préparations. De plus, elles possèdent un secret : une teneur élevée en antioxydants.

### Qu'est ce qu'un antioxydant ?

C'est une substance capable de neutraliser ou de réduire les méfaits des radicaux libres sur les cellules de notre organisme, responsables notamment du vieillissement de nos cellules. Les principaux antioxydants présents dans les herbes aromatiques sont la chlorophylle, la vitamine C (surtout dans le persil, la coriandre ou le basilic) et les flavonoïdes.

### Comment cultiver et conserver les plantes aromatiques ?

Elles aiment la lumière, mais pas la chaleur. En été, elles peuvent très bien se développer en pot à condition de les arroser chaque jour. Pour pouvoir les utiliser fraîches en hiver, il faut les rentrer avant les premières gelées et les mettre dans des petites jardinières dans un endroit frais et lumineux, en les arrosant tous les 2 ou 3 jours. Séchées, les herbes se conservent mieux dans des boîtes hermétiques à l'abri de la lumière et de la chaleur. Certaines plantes aromatiques s'achètent aussi congelées, prêtes à l'emploi.

### Les stars des plantes

#### Le basilic

Emblème incontournable de la cuisine méditerranéenne, il est l'élément de base du fameux pesto. Pour profiter de tous ses parfums, incorporez-le à vos vinaigrettes, salades, pâtes fraîches... Riche en vitamines A et C, phosphore et calcium, il soulage l'aérophagie, les maux d'estomac, les indigestions et est anti-infectieux.

#### La ciboulette

Sa saveur rappelle celle de l'oignon, en plus délicat. Elle parfume merveilleusement les salades et crudités, mais aussi les sandwiches et les fromages frais. Elle contient de la vitamine A, B, C, et des sels minéraux tels que le calcium, le chlore, le magnésium, le manganèse, le phosphore, le potassium, le sodium et le soufre. Elle est antiseptique, digestive, stimulante, diurétique.

#### L'estragon

Incontournable dans la sauce béarnaise, il parfume les volailles, les poissons, le vinaigre... Riche en vitamines A et C. Il soulage les douleurs digestives, rafraîchit l'haleine et favorise le sommeil.

#### Le persil

Indispensable dans le bouquet garni, il se persème un peu partout. Champion toutes catégories de la

teneur en vitamine C, il contient aussi des carotènes, du potassium et du fer. C'est un très bon diurétique et un anti-inflammatoire et antioxydant puissant.

#### Le laurier

On le retrouve toujours dans le bouquet garni, il parfume les daubes, les marinades, les courts-bouillons, les terrines... Contient de la vitamine C et des huiles essentielles. Il possède des vertus antiseptiques, antivirales et antibactériennes.

#### Le thym

Utilisé frais ou séché, ses arômes puissants parfument les poêlées de légumes, l'agneau, le poisson grillé, les omelettes. Contient de la vitamine K nécessaire à la fabrication des protéines, et des huiles essentielles. L'infusion de thym est digestive, calmante, soulage les quintes de toux et avec un peu de miel adoucit la gorge.

#### Le romarin

Il parfume les gratins de pommes de terre, la volaille, l'agneau ou les grillades. Contient des huiles essentielles et des flavonoïdes (puissant anti oxydant). Il est principalement réputé pour être un stimulant cérébral et psychique. Il améliore la concentration et la mémoire.

// SYLVIE REUTER, INFOR SANTÉ

PRÈS DE CHEZ VOUS

## Metzert : Bourse aux jouets

///

L'association de parents de l'école de Metzert proposera une bourse aux jouets, vêtements et articles de puériculture le samedi 19 novembre de 14h à 17h. Rendez-vous à l'école (Millewee 25, 6717 Metzert).

PAF : 5 euros la table.  
Infos : c.rogiest@yahoo.com ou 063 239 765

## Virton : Le surendettement

///

Le jeudi 24 novembre de 13h30 à 15h30, l'Espace Femmes de Vie Féminine propose un après-midi de réflexion sur "Le surendettement : ça n'arrive pas qu'aux autres..." Riches ou pas riches, tout peut basculer". Le pouvoir d'achat diminue, le coût de la vie augmente et de plus en plus de personnes ont de moins en moins de moyens financiers pour vivre décemment. D'un autre côté, jamais la société de consommation n'a été aussi tentante ni aussi manipulatrice pour faire surgir nos désirs et les transformer en besoins ; pour les satisfaire, il faut de l'argent et si l'on n'en a pas le crédit existe. Par Raymond Lepère, permanent aux Equipes Populaires. A l'Avenue Bouvier 31.

PAF : 1 euro.  
Infos : Julie Diseviscourt au 063 225 625 ou antenne-virton@viefeminine.be

## Saint-Léger : Comprendre les étiquettes

///

Le CPCP et le Cercle Horticole de Saint-Léger, en partenariat avec Altéo, organisent une conférence sur la consommation responsable : "Ce que cachent les étiquettes : toutes les clés pour les décrypter". Savez-vous ce que contiennent vraiment les produits alimentaires ? Comment faire la part entre les "bons" et les "mauvais" produits, entre un vrai light et un faux ? Les collations sucrées pour les enfants sont-elles sans risque ? Ne pas en acheter relève du défi... Et comment réagiraient nos enfants et petits-enfants si Saint-Nicolas oubliait d'apporter des bonbons ? A l'aide de différentes étiquettes des emballages, nous décrypterons le contenu des produits. Le mercredi 7 décembre à 20h à la Salle des Fêtes (rue du Château 19). Par Priscilla Willem, diététicienne à la MC.

Infos : Raymonde Jacquemin au 063 239 334, raymondej@skynet.be ou Marie-Agnès Koener au 081 325 065, koener@cpcp.be

## Marche : Fêtes et diététique

///

Altéo propose une conférence-débat sur le thème "Comment réconcilier les fêtes et la balance ?". Par Isabelle Lekeux, diététicienne MC. Le jeudi 8 décembre à 13h30, à la MC, 3<sup>e</sup> étage. Attention, nouvelle adresse : Avenue du Monument 8A1.

PAF : 3 euros - Tarif préférentiel pour les membres Altéo : 1,50 euros.  
Infos et inscriptions : 084 320 917 - francoise.gouthiere@mc.be

## Anlier : Atelier cosmétiques

///

Le CRIE d'Anlier vous propose un atelier de fabrication de produits d'hygiène quotidiens (shampooing, savons, déodorants...) et de cosmétiques naturels (crème de jour...). Le vendredi 9 décembre de 10h à 16h. Réalisez des produits sains et respectueux de la nature, et habillez-les joliment pour les offrir en fin d'année.

PAF : 25 euros.  
Au CRIE d'Anlier, rue de la Comtesse Adèle 36.  
Infos et inscriptions : 063 424 727 ou info@crieanlier.be



## Arlon : Pause Santé

///

Le lundi 19 décembre de 12h15 à 13h15 : "Comprendre le mécanisme du stress". Face à une situation de stress, notre organisme s'adapte et résiste par un jeu de modifications biologiques et de sécrétions hormonales. Comprendre de quelle manière le stress influence notre corps afin de mieux vivre des moments de récupération. Par Sylvie Reuter, Service Infor Santé de la MC. Entrée gratuite. Organisé par la MC et le Centre de Planning.

Infos et inscriptions (pour le 14/12) : Service Infor Santé de la MC, tél. 063 211 880 ou infor.sante.lux@mc.be