

OFFRE D'EMPLOI

Vie Féminine asbl engage

un(e) responsable régional(e) Luxembourg

Plus d'informations sur cette offre d'emploi en page 13 de cette édition.

PLANNING FAMILIAL

Permanence juridique

///

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 Familial d'Arlon organise une permanence juridique tous les lundis de 18h à 19h30, rue de Bastogne 46 à Arlon. Il est conseillé de prendre rendez-vous. Tél. 063 221 248 (du lundi au jeudi) ou centre.de.planning@belqacom.net

Une permanence similaire est organisée au Centre de Planning Familial de Bastogne (rue Pierre Thomas 10R), chaque jeudi de 13h à 14h. Tél. 061 213 612.

ARLON

Ateliers de portage d'enfant

///

Le Centre de planning familial d'Arlon vous propose des ateliers collectifs de portage avec Céline Asselborn.

Vous souhaitez porter votre enfant en respectant sa physiologie et la vôtre ? Vous souhaitez choisir un porte-bébé respectueux (marques, matières, longueurs...) en fonction de vos besoins, de votre mode de vie ? Vous souhaitez apprendre des nœuds de l'écharpe à votre rythme, dans une ambiance conviviale avec une professionnelle formée et expérimentée ?

En collaboration avec le Centre de planning familial d'Arlon (rue de Bastogne 46), Céline Asselborn ("Demain en main") vous propose 2 heures bien investies pour porter votre enfant en écharpe ou autre porte-bébé respectueux, en toute sérénité.

>> Pour qui ?

Les ateliers sont accessibles aux femmes enceintes, aux jeunes mamans, aux couples... aux débutants ainsi qu'aux porteurs "confirmés". La qualité et la sécurité des nœuds priment sur la quantité. Au sortir de l'atelier, vous arriverez seul(e) à placer correctement et confortablement votre bébé dans un porte-bébé respectueux de son corps et du vôtre.

Infos et inscriptions auprès de Céline Asselborn, tél. 063 601 400, gsm 0496 857 381, celineass@skynet.be

Sur le web : www.facebook.com/celineass ou www.demain-en-main.org

Prix d'un atelier au Centre de planning familial : 19 euros par personne ou 27 euros par couple tous frais compris.

VIE FÉMININE

Printemps des femmes ce 9 mars à Bertrix

///

A l'occasion de la Journée internationale des femmes, Vie Féminine fête ses 80 ans de présence à Bertrix ce vendredi 9 mars au Bertrix Hall (place des Trois Fers) à partir de 14h30.

Lors de cette journée, Vie Féminine veut rendre hommage et célébrer toutes les femmes, tous les groupes actifs dont tout particulièrement le groupe local de Bertrix pour ses 80 années de belle et constructive existence, ainsi que tous les acquis obtenus et les raisons d'espérer. Au programme : ciné-débat, animation sur les acquis des femmes, apéritif, repas et soirée animée (musiques et danses).

Infos : 063 225 625 ou luxembourg@viefeminine.be

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

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

Tél. 063 211 711

Conseil santé

La soupe et ses atouts

La soupe est un moyen savoureux de consommer des légumes, et un allié de choix quand on veut faire attention à sa ligne ou perdre du poids !

Les avantages de la soupe sont nombreux : elle contribue à notre hydratation par l'eau qu'elle contient, elle est riche en vitamines, minéraux, antioxydants et en fibres qui préviennent la constipation. Elle contient peu de calories par rapport à son volume, et permet à celui qui en mange au début du repas d'être plus rapidement rassasié. La soupe est donc un allié de choix pour garder la ligne ! Mais c'est aussi un met savoureux qui vaut la peine de ne pas être oublié.

Petits conseils

Pour gagner du temps : utilisez des légumes surgelés pour faire votre soupe (vous aurez aussi la garantie d'utiliser des légumes frais). Pour alléger votre potage : remplacez les pommes de terre par de la courgette et évitez de faire revenir vos légumes dans de la matière grasse. Pour donner plus de saveur : utilisez différentes épices (coriandre, basilic, curry...). Pour être plus rapidement rassasié (et donc manger moins) : consommez une soupe avec des morceaux.

Au travail aussi

Si vous disposez d'un frigo et d'un micro-ondes sur votre lieu de travail, n'hésitez pas à emporter votre potage que vous réchaufferez juste avant de le déguster. Sinon, vous pouvez utiliser un thermo. Pensez à accompagner votre soupe de féculents (riz dans la soupe, tartine de pain - gris de préférence...) qui vous apporteront de l'énergie tout au long de l'après-midi et vous évite-

Les diététiciennes MC peuvent vous accompagner et réaliser pour vous un plan alimentaire adapté



© Getty Images/REUTERS

ront un passage par le distributeur de sucreries...

Vous êtes un chef !

Vous appréciez manger de la soupe, mais vous n'avez jamais essayé d'en faire vous-même ? Lancez-vous ! Voici quelques conseils de base : > choisissez un légume principal, de préférence de saison (des poireaux, du brocoli, du chou-fleur, des chicons, des poivrons, des tomates...); > ajoutez un oignon en petits morceaux, une pomme de terre ou un morceau de courgette et éventuellement une carotte ; > versez de l'eau dans votre casserole de façon à recouvrir tout juste les légumes ; > si vous ne savez pas quelle quantité de sel et d'épices ajouter, utilisez des cubes de volaille (de préférence dégraissés) dont le dosage est facile (un cube pour 0,5 l d'eau) ;

> faites cuire votre soupe en faisant bouillir doucement vos légumes, et goûter pour vérifier qu'ils sont cuits ; > si vous mixez votre potage, enlever d'abord un peu de bouillon pour éviter d'obtenir une consistance trop liquide - si votre soupe est trop épaisse, il vous suffira de rajouter ce bouillon.

Envie d'autres astuces et conseils ?

Que ce soit pour manger plus équilibré, perdre quelques kilos ou encore adapter votre alimentation à un problème de santé, les diététiciennes MC peuvent vous accompagner et réaliser pour vous un plan alimentaire adapté :

> Isabelle Lekeux vous reçoit à Bastogne, Libramont et Marche, tél. 084 320 918.

> Priscilla Wilem vous reçoit à Arlon et Virton, tél. 063 211 882.

Les deux diététiciennes MC sont agréées par l'INAMI.

Loisirs et Vacances

Votre temps libre autrement

En mars, l'asbl Loisirs et Vacances vous propose un cycle sur le thème de l'énergie. C'est également le moment de vous inscrire au minitrip organisé à Cologne les 30 juin et 1^{er} juillet 2012.

Cycle Energie

Le samedi 17 mars de 10h à 12h : "Petit Habitat Economique et Ecologique"

Monsieur et Madame Vanommelaeghe nous accueillent dans leur maison : une construction de petite taille mais bien pensée en terme d'énergie (donc d'isolation) et qui fait la part belle aux matériaux naturels et locaux (bois, terre crue, paille, torchis, copeaux de bois...). Une visite qui mène à la réflexion sur l'habitat de la "décroissance".

Rendez-vous au 79, Culot de Lahaut à 6929 Porcheresse. Le prix : 5 euros par personne (à payer sur place).

Le mardi 27 mars de 10h à 16h : "La commune de Beckerich"

Petite commune du Grand-Duché de Luxembourg, Beckerich s'est imposée depuis de nombreuses années comme l'exemple à suivre en matière de développement durable : économies et productions alternatives d'énergie, valorisation des ressources locales, mobilité intégrée, démocratie

participative approfondie, rénovation rurale... Journée de visites guidées à la découverte de différentes réalisations écologiques (chaudière à copeaux, salle de biométhanisation...). Rendez-vous au moulin de Beckerich, salle Scheier (1^{er} étage, au-dessus du restaurant), 103 Huewelerstrooss à L-8521 Beckerich. Le prix : 23 euros par personne (visites guidées et repas de midi compris, hors boissons). Inscription indispensable avant le 15 mars.

Minitrip à Cologne

Le samedi 30 juin et le dimanche 1^{er} juillet,

Loisirs et Vacances vous propose de découvrir la plus ancienne des grandes villes allemandes. Traversée par les eaux du Rhin, ce carrefour incontournable d'Europe offre une ambiance conviviale entre Histoire et modernité. Au programme : visite guidée et dégustation de la coopérative Vinsmoselle, jardin botanique de Cologne, visite guidée du Musée ethnographique (Rautenstrauch-Joest-Museum), visite



© getimages.com

guidée historique de la ville et croisière panoramique sur le Rhin.

Le trajet se fera en car au départ d'Arlon. Le logement est prévu en chambre double (2 lits) dans un hôtel 4 étoiles (possibilité de single avec supplément). Le prix : 210 euros par personne (comprend les trajets, entrées et visites guidées, repas du samedi midi et soir, petit déjeuner et repas de midi le dimanche, logement en chambre double (2 lits). Inscription indispensable avant le 20 mars.

Infos et inscriptions : Loisirs et Vacances asbl, rue des Déportés 39 à 6700 Arlon, tél. 063 218 738, www.loisirssetvacances-lux.be

Conférence à Florenville

Bien dormir pour mieux se sentir

Mars est le mois du changement d'heure et de la journée nationale du sommeil en France. Une bonne occasion de se pencher sur la qualité de notre sommeil. La Mutualité chrétienne vous donne rendez-vous le jeudi 22 mars à 20h à Florenville.

A 75 ans, nous aurons dormi... 25 ans ! Soit un tiers de notre vie passé à dormir. Dès la naissance, le sommeil joue un rôle essentiel de récupération physique et psychique. Le sommeil a des implications sur la croissance, la mémoire, l'humeur, l'équilibre cardiovasculaire et bien d'autres éléments essentiels au bon fonctionnement de notre corps, mais aussi à notre bien-être.

Notre sommeil, essentiel à votre bien-être !

Prendre soin de son sommeil est indispensable tout au long de sa vie, pour se sentir bien sa peau et renforcer sa santé. Comment fonctionne le sommeil ? Quels conseils suivre pour favoriser un bon sommeil ? Quels sont les signes qui doivent nous alerter ? Que faire en cas de troubles du sommeil ? Autant de questions qui seront abordées lors de la conférence du 22 mars.

Un bon sommeil aide à se sentir bien dans sa peau et à renforcer sa santé.

Quand le sommeil est troublé

En Belgique, on considère qu'une personne sur quatre souffre de troubles du sommeil. Ceux-ci se traduisent par un sommeil de mauvaise qualité, des difficultés d'endormissement, des réveils multiples dans la nuit, un réveil trop précoce le matin, ou encore la sensation d'un sommeil non réparateur. Les troubles du sommeil ont presque toujours des effets sur la qualité de la journée qui suit : fatigue, irritabilité, troubles de l'humeur, de la mémoire ou de la concentration... A long terme, les conséquences de la



© Stockbyte/Alamyphoto.com

privation chronique de sommeil sont importantes sur la santé : prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, risques d'accident de roulage, mais aussi des conséquences d'ordre relationnel avec son entourage...

Les causes sont nombreuses. Elles peuvent être d'origine physique : syndrome des jambes sans repos, douleurs chroniques, toux, palpitations cardiaques, etc. D'autres causes sont d'ordre psychologique : l'anxiété, le stress, la dépression...

La conférence

Elle sera présentée par le Dr Stéphane Noël, neurologue et spécialiste du sommeil, du Laboratoire du sommeil VIVALIA (CHA de Libramont et CHL Arlon-Virton).

Rendez-vous le **jeudi 22 mars** à 20h à Florenville, Salle "La Gaumaise" (rue de l'Eglise 13). Entrée gratuite. Salle accessible aux personnes à mobilité réduite. Vous souhaitez en savoir plus sur votre sommeil ? N'hésitez pas à nous rejoindre !

// SYLVIE REUTER

Infos : service Infor Santé, tél. 063 211 880

Une brochure pour vous informer

Le service Infor Santé a édité une brochure intitulée "Dormez sur vos deux oreilles" qui regorge d'informations et de conseils en lien avec la thématique du sommeil. Cette brochure sera disponible gratuitement lors de la conférence du 22 mars à Florenville. Vous pouvez également la télécharger sur le site www.mc.be, rubrique "Publications" (en haut à droite de l'écran).



Notre sommeil

Etes-vous somnolent ? Faites le test !

Le petit questionnaire ci-dessous, basé sur "l'échelle de Epworth", permet d'évaluer le risque que vous avez à vous assoupir. Ce test ne cherche pas à établir un diagnostic médical, mais simplement à vous alerter sur une éventuelle anomalie qui justifierait d'en parler à votre médecin.

Comment faire le test ?

Dans chacune des situations présentées, choisissez un chiffre de 0 à 3 selon ce qui correspond le plus à votre réalité. Faites ensuite le total des chiffres choisis.

Signification des chiffres :

- 0 = il n'y a aucun risque que je m'endorme (risque nul)
- 1 = il n'est pas impossible que je m'endorme (risque faible)
- 2 = il est probable que je m'endorme (risque moyen)
- 3 = je m'endors systématiquement (risque fort)

Résultats

En dessous de 8 : Vous êtes suffisamment reposé.
Entre 9 et 14 : Vous êtes dans les li-

SITUATION	RISQUE DE M'ENDORMIR
Assis en train de lire	
En train de regarder la télévision	
Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, réunion...)	
Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	
Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	
Assis en parlant avec quelqu'un	
Assis au calme après un déjeuner sans alcool	
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	
TOTAL	

mites de la normale, revoyez vos habitudes de sommeil.
15 et plus : Vous présentez des signes de somnolence diurne exces-

sive, il est nécessaire d'en parler à votre médecin traitant ou de consulter un spécialiste du sommeil.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Anlier : Produits d'entretien écologiques

Atelier du CRIE d'Anlier : exposé (composition et dangerosité de certains produits, impact environnemental), initiation à l'utilisation d'ingrédients naturels, décodage des étiquettes puis mise en pratique (recettes de produits écologiques et peu coûteux). Le samedi 10 mars de 9h45 à 16h au CRIE d'Anlier (rue de la Comtesse Adèle 36).
Le prix : 25 euros.
Infos et inscriptions : 063 424 727 ou www.crieanlier.be

Arlon : Pause Santé

Le lundi 19 mars de 12h15 à 13h15 : "Le lait et ses dérivés, bon ou mauvais ?" Le point sur les nombreuses informations qui circulent à ce sujet. Par Priscilla Willem, diététicienne à la MC. Entrée gratuite. A la MC, rue de la Moselle 7-9, Salle Gaume.
Infos et inscriptions (pour le 15/02) : 063 211 880 ou infor.sante.lux@mc.be

Arlon : Le Grand Age aujourd'hui et son impact dans la société

Conférence proposée par le Groupe régional Aînées de Vie Féminine, avec le soutien de la Province de Luxembourg. Présentée par Michel Billé, sociologue français spécialisé dans les questions relatives au handicap et à la vieillesse, et auteur du livre "La chance de vieillir" (éditions L'Harmattan). Il présentera les enjeux sociétaux et individuels auxquels nous confronte cette évolution et posera la question de la nouvelle répartition des rôles entre générations. Le lundi 19 mars à 19h30 (accueil dès 19h) à la Maison de la Culture - Salle polyvalente.
Le prix : 10 euros (prévente : 8 euros - disponible dans les bureaux de Vie Féminine les mardis et jeudis).
Infos : 063 225 625 ou antenne-virton@viefeminine.be

Bastogne : Démocratie locale et participative

Le CIEP du MOC propose 4 soirées-débats en préparation aux élections communales. Au Centre Culturel de Bastogne (rue du Sablon 195, à côté du cinéma). Gratuit et ouvert à tous.
Le lundi 19 mars à 20h, "Droit de regard sur l'aménagement d'un nouveau quartier" : Un vaste terrain sera bientôt constructible. Un nouveau quartier doit se concevoir. Y-a-t-il la place pour de la démocratie participative ? Documentaire et débat avec Jean-Pierre Thiry, ancien conseiller urbanistique et professeur en sociologie urbaine.
Les thèmes des trois autres soirées seront : "L'agir citoyen dans les quartiers" (16 avril), "Les outils politiques de démocratie locale" (21 mai) et une table ronde politique (18 juin).
Infos : 063 218 726 ou vquinet.moelux@gmail.com

Arlon : La politique française vue de Belgique

Conférence proposée par le CIEP du MOC, le mardi 20 mars à 19h30 dans les locaux de la CSC (rue P. Ferrero 1). De nombreux Belges s'intéressent à la politique française. Pourquoi ? Quelles ressemblances et différences entre nos deux pays : la manière de faire de la politique, le rôle des médias, la place de l'extrême droite... ? Avec Pierre Marlet, journaliste et correspondant RTBF à Paris. Entrée gratuite.
Infos : 063 218 728 ou jn.burnotte@moelux.be

Arlon : Bourse aux jouets

Organisée par l'association "Les Fourmis Z'ailées", au profit d'œuvres sociales. Jouets, jeux d'extérieurs, vélos et livres (pas de DVD ni de jeux vidéo). A l'ISMA, entrée rue Nicolas Berger.
Dépôt : Le vendredi 23 mars de 17h30 à 22h. Tickets distribués entre 17h et 21h (1 ticket par personne).
Le prix : 3 euros la liste de 10 articles (20 articles pour les livres).
Vente : Le samedi 24 mars de 9h à 15h (sans interruption)
Reprise : Le samedi 24 mars de 16h30 à 17h30
Infos : 0495 743 162 (accessible à partir du 10 mars de 20h à 21h30, et pendant toute la durée de la bourse), www.lesfourmiszailées.blogspot.com

Arlon : Croissance ou décroissance

Conférence proposée par le CIEP du MOC et présentée par Jean-Claude Brau, théologien, le mardi 27 mars à 19h30 (CSC, rue P. Ferrero 1). L'avenir dépend-il d'une reprise de la croissance ou est-il préférable d'opter pour la "simplicité volontaire" ? Que signifie cette dernière et quelles en sont les conséquences pour nos modèles de consommation ? Entrée gratuite.
Infos : 063 218 733 ou www.moelux.be