

INFOS MUTUALITÉ

En raison de la fête de l'Ascension, tous les bureaux de la MC seront fermés les **jeudi 17, vendredi 18 et samedi 19 mai**. Nous vous remercions de votre compréhension. Les magasins **Qualias et Optilux**, quant à eux, seront fermés le **jeudi 17 mai**, et ouverts aux horaires habituels les **vendredi 18 et samedi 19 mai**.

SPORTS SENIORS

Après-midi sportive à Aye ouverte à tous !

Le secteur de Marche de Sports Seniors a le plaisir de vous inviter à sa traditionnelle journée sportive le **samedi 26 mai**. Vous serez accueilli au Complexe sportif de Aye dès 13h30. Au programme : tournoi de pétanque, découverte marche nordique, marche, promenade... Un repas sera proposé à 19h (apéritif offert par le secteur, assiette charcuterie et crudités préparée par le club de cuisine, morceau de tarte). Le **prix** : 18 euros (10 euros en-dessous de 12 ans). Le goûter et les boissons (sauf apéritif) ne sont pas compris. Les amateurs de vélo pourront également être de la partie après leur randonnée du matin (départ à 9h Place de l'Étang à Marche). Que vous soyez membre ou non de l'UCP, mouvement social des aînés, et de Sports Seniors, vous êtes cordialement invité !
Infos et inscriptions (obligatoires pour le lundi 21 mai) :
 Jules Istat au 084 312 670

PRÈS DE CHEZ VOUS

Libramont : Emploi-travail

L'emploi occupe une grande place dans nos vies. Va-t-on continuer éternellement sur le mode "Plus de croissance pour plus d'emplois" ? Peut-on organiser autrement notre façon de vivre ensemble ? Soirées-débats "Travail-emploi, un couple en mutation" proposées par le CIEP du MOC, au Centre culturel de Libramont (Avenue d'Houffalize 56) :
 Le **jeudi 10 mai** à 19h30 : "Le travail, une valeur ?" Confrontations, échanges avec Michaël Singleton, anthropologue (expériences en Afrique) et Bernard Van Asbrouck (regards d'occident).
 Le **jeudi 24 mai** à 19h30 : "Du chômage à l'autonomie conviviale". Réflexions autour du travail et du non-travail.
Infos : 063 218 726 ou vquinet.moclux@gmail.com

Anlier : Balade, les sens en éveil

Le **dimanche 13 mai** à 14h, le CRIE d'Anlier propose une balade pour voir, entendre et sentir la nature : observer la couleur des fleurs, sentir et goûter les plantes, toucher la nature et tendre l'oreille... Petits et grands pourront participer à la découverte. Sortie animée par Jules Meunier (Guide environnement nature). Rendez-vous donné lors de l'inscription. **PAF** : 4 euros (1 euro en-dessous de 12 ans).
Infos et inscriptions : 063 424 727 ou www.crieanlier.be

Arlon : Pause Santé

Le **lundi 21 mai** de 12h15 à 13h15 : "La sexualité pendant et après une grossesse". Entre vécu émotionnel, changements physiologiques, évolution du désir, peurs..., il est possible pour le couple de vivre une sexualité épanouie pendant et après une grossesse. Par Andrée Decloux, du Centre de planning familial d'Arlon. Entrée gratuite. Bâtiment MC, rue de la Moselle 7-9, salle Gaume (entrée "Salles de réunion").
Infos et inscriptions (pour le 16/05) : 063 211 880 ou infor.sante.lux@mc.be

Bastogne : Démocratie locale et participative

Soirée proposée le **lundi 21 mai** à 20h par le CIEP du MOC en préparation aux élections communales : "Les outils politiques de démocratie locale". Commissions et conseils consultatifs, enquêtes publiques, consultation populaire, droit d'interpellation, budget participatif... La démocratie "de proximité" a ses outils. Comment concilier démocratie représentative et démocratie participative pour faire du citoyen un co-acteur de la politique ? Echanges et débat avec Jacques Gennen, ancien député wallon et bourgmestre, conseiller communal à Vielsalm. Au Centre Culturel de Bastogne (rue du Sablon 195, à côté du cinéma). Gratuit et ouvert à tous.
Infos : 063 218 726 ou vquinet.moclux@gmail.com

Bastogne : La fibromyalgie

Le **mardi 22 mai** à 20h, la MC vous invite dans ses bâtiments (rue P. Thomas 10R) à une conférence sur la fibromyalgie. Pourtant reconnu par l'OMS, ce syndrome reste méconnu, voire incompris. Comment trouver un équilibre familial, social et professionnel lorsqu'on est atteint ? Intervenants : voir page 15. Entrée gratuite.
Infos : 063 211 706

Echo

Animateurs Jeunesse & Santé, promotion 2012



En avril, 185 jeunes se sont retrouvés sur le sable de Coxyde. Ensemble, ils ont vécu une semaine de formation explosive !

Chaque année, la première semaine du congé de Pâques, la province de Luxembourg assiste au même phénomène migratoire : environ 200 jeunes prennent la route (ou plutôt le train) pour Coxyde et son légendaire Home St-Antoine pour y suivre la formation d'animateurs de Jeunesse & Santé (J&S), le mouvement de jeunesse de la Mutualité chrétienne. Cette année, ils étaient 80 jeunes en première année de formation (les "A"), 57 en deuxième année (les "A prime"), et 10 animateurs déjà brevetés se sont lancés dans leur première année de formation de responsable ("R1"). Tout ce beau monde était encadré par 38 formateurs bénévoles surmotivés.

Une expérience inoubliable

Au programme ? Une formation riche en aventures, apprentissages et découvertes. Durant toute la semaine, les jeunes ont joué tour à tour le rôle d'enfant et celui d'animateur. L'objectif : leur faire découvrir le monde de l'animation. Chacun s'est donc essayé à animer ses compagnons d'aventure comme s'ils étaient des enfants. En fin de semaine, les méthodes "ABCDEF code SVP mention E" ou encore la méthode "ENCORE" n'avaient plus de secret pour eux ! Chants, petits jeux, grands jeux, veillées, bricolages, évaluations... ont rythmé la formation, sans oublier les notions de secourisme, de gestion de groupe, de gestion de conflits, de psychologie des enfants...

Une formation de qualité

C'est qu'à J&S, on prend les formations très au sérieux. Tous ces jeunes vont animer les enfants dans nos plaines de jeux et nos séjours cet été. Il faut qu'ils soient bien armés et formés pour mener à bien leur mission. Et le bilan 2012 est très positif ! Impossible de lister toutes les



© J&SPL

Au programme ? Une formation riche en aventures, apprentissages et découvertes. Durant toute la semaine, les jeunes ont joué tour à tour le rôle d'enfant et celui d'animateur.

découvertes qu'ils ont faites ni d'identifier le souvenir le plus marquant. Était-ce découvrir que danser sur la chanson de Lutin Plop peut être très drôle, même à 17 ans ? Ou bien le message véhiculé par "Nathan Plus" ? A moins que ce soit les fous rires lors de la journée animée par les A prime ? Ou peut-être encore la terrible lutte menée par Petit Panda contre le Grand Malheur ? Une chose est certaine, de nombreux souvenirs et de nouvelles amitiés ont été créés lors de



Parmi les différents modules de formation, les jeunes ont notamment pu s'essayer au grimage.

cette semaine et de super animateurs sont prêts à partir en séjour cet été !

// FABIANNE ORIGER
 RESPONSABLE J&S PROVINCE
 DE LUXEMBOURG



Cette année encore, Jeunesse & Santé a organisé une semaine de formation... explosive !

Encore rien de prévu pour vos enfants cet été ?

La majorité de nos séjours sont déjà complets mais il reste toutefois quelques places :
 > à Coxyde du 11 au 21 juillet et du 21 au 31 juillet, pour les jeunes nés entre 1999 et 2005 ;
 > et pour les 3-12 ans, dans nos plaines de jeux de Hotton (du 2 au 13 juillet), Rossignol (du 16 au 27 juillet, enfants de l'entité communale de Tintigny) et Bastogne (du 30 juillet au 10 août).
Plus d'infos ? Contactez-nous au 063 211 721. Ne tardez pas, les places partent très vite !



L'un des bricolages réalisés par les apprentis animateurs pour illustrer le règlement d'ordre intérieur de la formation.

Gros plan sur

La fibromyalgie

Bien que faisant beaucoup parler d'elle, la fibromyalgie reste encore mal connue, voire incomprise. S'il n'existe pas de traitement spécifique et qui permette d'en venir à bout, il est toutefois possible d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes. La MC et la CSC proposent une conférence gratuite sur le sujet le mardi 22 mai à Bastogne.

La fibromyalgie, ou "syndrome polyalgique", affecte entre 2 et 3 % de la population, dont une majorité de femmes (70 à 80 % des personnes atteintes), principalement entre 35 et 45 ans. La fibromyalgie n'est pas à proprement parlé une maladie mais un "syndrome", c'est-à-dire un ensemble de symptômes (signes) sans cause spécifique.

Des symptômes multiples

Elle est caractérisée par des douleurs chroniques musculaires et squelettiques pouvant apparaître dans tout le corps, une fatigue générale persistante et une fatigabilité au moindre effort. Les douleurs chroniques sont fluctuantes en intensité et en localisation et chaque patient peut en souffrir à des degrés très divers. A cela peuvent s'ajouter de nombreux autres symptômes : un sommeil non réparateur, des raideurs musculaires, des troubles digestifs ou urinaires, des maux de tête, des troubles de l'attention et de la mémoire, des troubles psychiques (anxiété, dépression), une plus grande sensibilité au bruit, à la lumière, au froid et à l'humidité... Tous les patients ne présentent pas nécessairement l'ensemble de ces symptômes.

Des origines inconnues

Plusieurs arguments scientifiques suggèrent l'existence de perturbations du système de modulation central de la douleur, du système immunitaire et du système hormonal. Cependant, les causes de la fibromyalgie restent encore inconnues aujourd'hui. On en parle donc comme d'une affection complexe aux causes multiples.

Alors comment s'établit le diagnostic ?

Le médecin établira son diagnostic sur base de plusieurs critères combinés : l'histoire personnelle et familiale de la personne, un examen clinique, l'analyse des symptômes associés, des examens médicaux, des tests d'endurance et d'effort, des tests de laboratoire visant à exclure d'autres maladies... La fibromyalgie peut être diagnostiquée par le médecin traitant. Cependant, pour obtenir les avantages prévus par l'INAMI (voir plus loin), le diagnostic devra obligatoirement être confirmé par un médecin spécialiste (rhumatologue ou physiothérapeute).

Traitements et qualité de vie

Même si l'on ne peut parler de guérison à proprement parler, la qualité de vie des patients peut être améliorée grâce à une prise en charge précoce et pluridisciplinaire. Les trois axes indissociables de cette prise en charge sont la rééducation physique (kinésithérapie), l'accompagnement psycho-éducatif (pour gérer la douleur et adapter sa façon de vivre) et la prescription de médicaments, au moins dans un premier temps.

L'importance de l'activité physique

La plupart du temps, les douleurs incitent la personne atteinte à bouger de moins en moins, ce qui ne fait que dégrader sa santé. Rester en mouvement et pratiquer des activités physiques douces est indispensable pour améliorer sa qualité de vie. D'où la recommandation de suivre, sous les conseils d'un kinésithérapeute, un programme de rééducation physique qui comporte des exercices d'endurance et de renforcement, des étirements doux, de la relaxation, de l'hydrothérapie...

Apprendre à vivre avec...

L'accompagnement psycho-éducatif est un axe de traitement indispensable. La participation à des groupes de parole permet de mieux accepter le caractère chronique de la maladie. Un soutien psychologique est indispensable pour apprendre à gérer et vivre avec des douleurs permanentes et fluctuantes. L'enjeu est d'apprendre à vivre autrement, et de retrouver ainsi une qualité de vie acceptable.

La famille joue un rôle clé pour soutenir la personne atteinte et l'aider à exister en dehors de la maladie.

La famille joue un rôle clé dans la vie des personnes atteintes de fibromyalgie. Il est important que l'entourage comprenne la maladie, soutienne la personne et l'encourage, au-delà de la plainte et de la douleur, à exister en dehors de la maladie.

Les médicaments

Pour aider le patient, des médicaments peuvent être prescrits (antalgiques, antidépresseurs, antiépileptiques). Ceux-ci permettent de diminuer les souffrances physiques et psychologiques engendrées par la fibromyalgie.

La fibromyalgie

Conférence à Bastogne

Quels symptômes, quelles conséquences ?
Quels soins, quelles ressources ?
Quels droits au travail ?
Comment trouver un équilibre familial, social et professionnel ?



Le mardi 22 mai 2012 à 19h30

Mutualité chrétienne
Salle Mardasson - 2^e étage
Rue P. Thomas 10R à Bastogne
Accessible aux personnes à mobilité réduite

Entrée gratuite
Infos ? 063 211 706

Intervenants :

Dr Valérie-Anne De Wilde - Médecine physique et réadaptation
Centre de référence multidisciplinaire de la douleur chronique - CHU Mont-Godinne
Dr Hugo Pierrard - Médecin du travail - Mensura SEPP
Dr André Wackers - Médecin-conseil - Mutualité chrétienne
Mr Giovanni Presciutti - Chef de service juridique - CSC Arlon

Avec la présence de l'équipe de la **Clinique de la douleur**
Vivalia - Centre Hospitalier de l'Ardenne



Source de progrès



la solidarité, c'est bon pour la santé.

Un manque de reconnaissance

La fibromyalgie est reconnue depuis 1992 par l'Organisation Mondiale de la Santé comme une entité autonome. L'INAMI, quant à lui, prévoit des remboursements et une prise en charge spécifiques (remboursements en kinésithérapie et de certains analgésiques, prise en charge globale et pluridisciplinaire dans les centres de la douleur chronique, développement de la prise en charge spécifique dans de nombreux hôpitaux...). Ces reconnaissances ne suffisent malheureusement pas à faire disparaître les gens sceptiques... Il subsiste encore dans notre société une grande part d'incompréhension et de jugements négatifs face à ce syndrome.

La fibromyalgie est reconnue par l'OMS. Malgré cela, de nombreux jugements négatifs subsistent encore.

atteintes. La fibromyalgie n'empêche pas nécessairement de travailler, mais l'activité, le temps de prestation et l'environnement de travail doivent pouvoir être adaptés à chaque instant en fonction de l'état du patient. En effet, comme on l'a vu, les symptômes et leur intensité peuvent varier fortement dans le temps. Même si l'employeur est de bonne volonté, il n'est pas possible dans tous

les métiers de réaliser les adaptations nécessaires. Une réorientation professionnelle devra alors être envisagée.

La fibromyalgie est un combat quotidien pour la personne qui en souffre. Une bonne connaissance et une bonne gestion des symptômes au quotidien sont les meilleurs moyens pour adapter son mode de vie et, ainsi, retrouver une vie de qualité.

// SANDRINE WALHIN ET FLORENCE ROMAIN

Conférence le mardi 22 mai

La MC et la CSC vous donnent rendez-vous le mardi 22 mai dès 19h30 à la MC de Bastogne. La soirée permettra de développer différentes questions autour du syndrome fibromyalgique : Quels sont les symptômes ? Comment se soigner ? Quels remboursements sont prévus par l'INAMI ? Comment continuer à travailler et avec quels droits ? Comment retrouver une vie de qualité ? Ces aspects seront présentés par des orateurs spécialisés dans chaque domaine (voir ci-dessus).

Infos auprès de la MC : 063 211 706

Travailler malgré tout

La réinsertion professionnelle est une difficulté majeure pour les personnes

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Liernux, 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