

Gros plan sur...

Les dents

Le service de dentisterie se développe au Centre de Diagnostic de Verviers

Situé en plein centre de Verviers, le Centre de Diagnostic est une polyclinique réputée depuis de nombreuses années, notamment pour son service d'orthodontie (traitements complets de repositionnement dentaire).

En 2009, un cabinet de dentisterie a ouvert ses portes au CDV pour compléter l'offre de soins dentaires. Et dès ce mois de mai, le service déménagement vers un nouvel étage entièrement rénové, pour mettre à disposition de ses patients un second fauteuil de dentisterie.

Désormais, 5 dentistes généralistes



(deux dames et trois messieurs), aidés de leurs assistantes, se relayeront, dans deux cabinets ultra modernes, pour accueillir et soigner les patients, sur rendez-vous, chaque jour du lundi au vendredi de 8h15 à 17h30. Les locaux sont tout neufs, frais, relaxants et lumineux. Le matériel et les produits utilisés sont de la nouvelle génération pour des soins les plus indolores possibles.

Comme pour les autres disciplines médicales du Centre de Diagnostic, les barèmes INAMI sont d'application, c'est-à-dire les prix les plus bas, sans suppléments d'honoraires. Les membres mutualistes chrétiens y sont

accueillis en priorité et peuvent bénéficier d'un remboursement pour les trajets jusqu'au Centre de Diagnostic de Verviers (0,10 euro/km, avec une franchise annuelle de 12,50 euros).

L'ouverture de ce second cabinet va permettre de raccourcir les délais d'obtention de rendez-vous et même d'accepter plus facilement l'une ou l'autre urgence.

Les soins de dentisterie sont désormais dispensés au 4^{ème} étage de l'immeuble du Centre qui est situé à Verviers, rue Laoureux 31, juste à côté des bureaux de la Mutualité.



Infos pratiques

Centre de Diagnostic de Verviers
Rue Laoureux 31
4800 Verviers
cdv.direction@skynet.be

Prises de rendez-vous pour la dentisterie :
087 30 86 50 - Accueil au rez-de-chaussée - cabinets au 4^{ème} étage
Prises de rendez-vous pour l'orthodontie :
087 30 86 28 - Accueil et cabinets au 3^{ème} étage
Prises de rendez-vous pour les autres disciplines médicales :
087 30 86 00 - Accueil général au rez-de-chaussée

La prévention à tout âge

A chaque étape de la vie, la dentition requiert des soins adaptés. Quel que soit l'âge de vos dents, il n'est pas inutile de connaître les problèmes typiques et le type de prévention qui y correspond.

Dès qu'apparaît la première dent, il est temps d'apprendre l'usage de la brosse à dents. Jusqu'à deux ans, il est conseillé de brosser les dents de bébé une fois par jour à l'eau ou en trempant la brosse dans un bain de bouche au fluor. On peut éventuellement utiliser un peu de dentifrice pour enfant. Une première visite chez le dentiste a idéalement lieu dès deux ans.

Brossez une, deux, trois fois par jour

Les premières caries peuvent apparaître durant l'enfance. Entre deux à six ans, il faudrait se brosser les dents deux fois par jour, avec un dentifrice pour enfant. La quantité de dentifrice conseillée est celle de la taille

Le détartrage est remboursé une fois par an à partir de 18 ans.

blèmes dentaires : le sucre des limonades et alcopops favorise le développement de caries ; l'acidité des jus de fruits participe à l'érosion de l'émail ; la cigarette colore les dents et peut entraîner des inflammations de la gencive ; les piercings donnant des coups répétés dans les dents les usent et risquent de les casser...

Et du côté des adultes ?

Aujourd'hui, les gens ont pris conscience de l'importance de la prévention des caries, mais sous-estiment toujours les maladies des tissus qui soutiennent les dents. Le saignement de la gencive doit être considéré comme un signal d'alerte. Les inflammations de gencive, ou gingivites, sont une cause importante de la perte de dents chez les adultes et personnes âgées. Pour les



éviter, il faut brosser correctement les dents jusqu'aux gencives et demander un détartrage annuel chez le dentiste.

Le détartrage est remboursé une fois par an à partir de 18 ans. Quant aux personnes handicapées, elles n'ont pas a priori des dents moins bonnes que le reste de la population, mais des troubles moteurs ou mentaux peuvent rendre plus compliqué le brossage quotidien. C'est pourquoi le détartrage est remboursé quatre fois par an pour les personnes

handicapées, même âgées de moins de 18 ans.

Avec l'âge, on garde ses dents

On rencontre de plus en plus de personnes âgées ayant conservé leurs vraies dents. Les dentistes le disent et le répètent : pour toute la population, la prévention bien appliquée fonctionne merveilleusement bien. Mais il s'agit juste-ment de l'appliquer...

//PASCALE DUPUIS



d'un petit pois. A partir de six ans, trois brossages sont indiqués, avec un dentifrice normal. Un de ces brossages peut être remplacé par une pastille ou un bain de bouche au fluor. C'est aussi la période des premiers contacts réguliers avec le dentiste. A l'adolescence, les mauvaises habitudes commencent à faire leur apparition et certains comportements svont à l'origine de pro-



Quelques conseils pour avoir et garder de bonnes dents !

Outre les visites régulières chez le dentiste, quelques habitudes acquises dès le plus jeune âge permettent d'éviter de nombreux problèmes.

- > Organisez un brossage régulier et ritualisé (3 fois par jour) avec une brosse à dents souple renouvelée tous les mois.
- > Privilégiez une alimentation saine et équilibrée (évités les sucreries, surtout entre les repas et le soir).
- > Buvez beaucoup d'eau.
- > Veillez à ce que votre enfant absorbe du fluor. La quantité de fluor contenue dans le dentifrice devrait être suffisante, mais dans certains cas, une prise en gouttes ou comprimés peut s'avérer utile. Demandez conseil à votre dentiste !
- > Incitez votre enfant à arrêter progressivement la succion du pouce ou de la tétine (au plus tard avant l'arrivée des premières dents définitives).
- > Veillez à ce que votre enfant apprenne à respirer par le nez (et pas par la bouche) afin d'assurer un bon développement du massif facial.



Assurance complémentaire

Contraception : vous choisissez, nous remboursons

Depuis le 1^{er} janvier dernier, votre mutualité rembourse 40 euros par an et par personne, sans distinction d'âge, pour tout type de contraceptif masculin ou féminin.

Si la **contraception** permet d'éviter une naissance non désirée, elle permet aussi de choisir le moment où l'on veut avoir un enfant. Depuis le 1^{er} janvier dernier, la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen intervient dans le coût des méthodes contraceptives après intervention de l'ASSI (Assurance obligatoire Soins de Santé et Indemnités). Elle rembourse 40 euros par an et par personne, sans distinction d'âge, pour tout type de contraceptif masculin ou féminin, sur présentation d'une at-

testation délivrée par le pharmacien. Cette intervention est de 120 euros par période de 3 ans pour la pose d'un stérilet ou d'un implant contraceptif.

Plus d'infos auprès de votre conseiller mutualiste ou sur www.mc.be



Info Mutualité

La MC proche de vous avec son réseau de boîtes aux lettres

Au fil de temps, nous avons développé un réseau de boîtes aux lettres sur tout le secteur de Verviers-Eupen. Il y en a donc logiquement un près de chez vous, sur le trajet de votre lieu de travail ou encore sur celui de l'école des enfants.

Vous avez mieux à faire que la file. Ces boîtes aux lettres vous évitent de vous déplacer dans nos agences et d'y faire la file. Il suffit d'y déposer les documents que vous souhaitez voir traiter. Rendez-vous à nos permanences uniquement si vous souhaitez une information, un conseil, pour décoder une facture d'hospitalisation, pour bénéficier d'un avantage d'assurance complémentaire.

Concrètement, vous pouvez y déposer pratiquement tout ce que vous porteriez en agence : vos demandes de remboursements (attestations de soins), vos demandes d'intervention (sport, vacances, homéopathie, vaccination...), vos demandes de publications... sauf le certificat d'incapacité de travail qui doit être adressé à la Mutualité par voie postale. Un système rapide, efficace, sûr et gratuit. Toutes nos boîtes aux lettres sont

relevées régulièrement. Leur contenu est alors acheminé professionnellement vers nos agences qui traitent vos documents dans les meilleurs délais. Vous utilisez les enveloppes M-Express, et avec nos boîtes aux lettres, pas besoin de timbre.

Une liste complète mise à jour se trouve sur www.mc.be (rubrique points de contact). Si vous ne disposez pas d'internet, n'hésitez pas à contacter le numéro gratuit 0800 10 9 8 7.

Offre d'emploi

L'UCP, mouvement social des aînés asbl recherche pour l'arrondissement de Verviers

Un(e) animateur(trice) employé(e) mi-temps

Mouvement d'éducation permanente, l'UCP développe ses activités avec les personnes de + 50 ans dans différents secteurs : développement du bien-être, promotion et défense des intérêts sociaux, culturels et économiques du public, en particulier des personnes de condition modeste, promotion de l'association volontaire, promotion et maintien de la santé, développement de loisirs actifs (sport, culture, tourisme), promotion de la personne âgée, le tout dans le cadre de l'action mutualiste.

Votre fonction :

> Collabore, avec l'équipe existante, à l'animation et au développement de l'association, en lien avec les instances du mouvement (animation de groupes, préparation et suivi de réunions, encadrement des volontaires, représentation du mouvement...)

> Organise, coordonne et anime des activités d'éducation permanente et culturelles
> Développe la communication autour des actions et campagnes du mouvement
> Participe à l'ensemble de la vie socio-éducative du mouvement.

Votre profil :

> Vous êtes titulaire d'un diplôme de l'enseignement supérieur de type court (baccalauréat - graduat), à orientation sociale, d'animation ou en communication (ou expérience équivalente) ;
> Vous disposez d'un passeport APE ;
> Vous faites preuve de connaissance et d'expérience dans le domaine de l'animation du secteur associatif (personnes âgées...) et dans l'élaboration et la gestion de projets ;
> Vous adhérez aux objectifs de

l'UCP et de la Mutualité chrétienne
> Vous faites preuve d'initiatives, de capacités à travailler en équipe, à organiser et à contribuer activement à l'obtention d'un résultat commun ;

> Vous maîtrisez les applications informatiques courantes (Windows, Word, Excel, Access) ;
> Vous faites preuve de bonnes capacités de communication orale et écrite (courriers, revue du mouvement...etc) ;
> Vous maîtrisez les techniques d'animation de groupe et de conduite de réunion, ainsi que de la gestion des équipes de bénévoles ;
> Vous êtes disposé à assurer des prestations occasionnelles en soirée et le week-end ;
> Vous possédez un véhicule et êtes disposé à effectuer régulièrement des déplacements.

Intéressé(e) par cette offre d'emploi ? Nous vous invitons à faire parvenir votre lettre de candidature accompagnée de votre curriculum vitae avant le 16 mai 2012 à l'attention de Christian Maréchal, délégué à la gestion du personnel, grh.verviers@mc.be.

MOUVEMENT

Herba sana : le jardin de la santé Visite d'entreprise



/// Passez une agréable journée au cœur des Hautes Fagnes pour découvrir "Comment les plantes médicinales peuvent prendre soin de votre bien-être". Initiez-vous à la santé par les plantes par le biais d'exposés, de projections, de dégustations...

Planning de la journée
9h : départ de Verviers. En fonction des inscriptions, d'autres endroits de chargement seront prévus
10h : café et tisane d'accueil. Collation santé.
10h15 : présentation de l'entreprise et de la production avec la projection d'un film
10h30 : astuces et conseils pour optimiser votre énergie, votre joie de vivre, vos articulations, votre mémoire, votre digestion... au naturel.
11h45 : dégustations de produits naturels à base de plantes
12h15 : repas au restaurant
14h30 : Visite des jardins avec un guide
16h30 : retour vers Verviers

Date : le mardi 5 juin
Prix : 41 EUR. Membre mutualiste chrétien en ordre de cotisation UCP : 38 euros. Le prix comprend le trajet en car, les visites et dégustations, le repas de midi. Non compris : les étapes de midi prises en plus du café et du digestif
Renseignements et inscription en téléphonant à l'UCP au 087/30.51.29

L'ACTIVITÉ DU DIMANCHE

La pépinière "Godefroid"

/// La pépinière Godefroid est une entreprise horticole dont l'activité s'étend sur un domaine de plus de 5 hectares, en plein centre du village de Francorchamps et qui propose toutes les plantes pour votre jardin. Ils cultivent chaque année plus de 20.000 rosiers, des arbustes et arbres d'ornement, des conifères, des fruitiers, des plantes vivaces... C'est avec un grand plaisir qu'ils vous expliqueront leur profession et les étapes de leurs cultures.
Date : le dimanche 10 juin à 13h (possibilité de co-voiturage au départ de la gare de Verviers)
Inscription : Au bureau de l'UCP au 087/30.51.29

ACTIF "+50" WELKENRAEDT

Cyclo-balade hebdomadaire

/// Le printemps nous revient et c'est le moment, tout indiqué, pour reprendre une activité sportive bienfaitrice. Comme le terme "balade" le dit bien, il s'agit d'une "promenade" à vélo accessible à tous. Dans une ambiance amicale et sans fatigue excessive, il n'est pas nécessaire d'être un "as" du vélo pour participer.
Date : tous les mardis à 14h
Lieu : départ du parking du centre culturel de Welkenraedt
Renseignements : Guillaume Monnard - 087/88.03.97

CONFÉRENCE

L'homéopathie



/// Afin de mieux comprendre le processus de la santé et peut-être de limiter les risques, nous proposons un cycle de conférences sur le thème "Mieux vaut prévenir que guérir", l'homéopathie : se soigner dans la globalité, par le Dr Daubie Pascale, médecin homéopathe. Nous vivons dans un monde de plus en plus performant dans de nombreux domaines, notamment en médecine. L'homéopathie y a-t-elle encore sa place ? Qu'est-ce que l'homéopathie ? Quelle est sa conception de la personne malade, de la guérison ? Comment se passe une consultation chez un homéopathe ? Le Docteur Pascale Daubie se fera un plaisir de répondre à toutes ces questions.
Date : le mardi 22 mai de 14h30 à 17h
Lieu : Mutualité chrétienne - rue Laoureux 25-29 à 4800 Verviers (salle du réfectoire)
Renseignements : 087/30.51.29

Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen

Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers
Editrice responsable :
Valérie Notelaers, Directrice régionale
Coordination : Laurence Lecoq
Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

verviers@mc.be