

ÇA SE PASSE

Fête de l'environnement au Parc du Cinquanteaire

La locale de Bruxelles de Nature & Progrès sera présente avec un stand et vous proposera une découverte ludique des enjeux de l'alimentation.

Rien n'est comparable au goût des aliments bio, de saison, frais ! Mais le goût n'est certainement pas le seul critère qui entre en jeu dans une bonne alimentation.

Qualité nutritionnelle, aliments équilibrés, revenus équitables, kilomètres parcourus, saisonnalité, impact environnemental... sont autant d'éléments importants mais parfois ignorés !

Par le biais d'un jeu interactif basé sur les sens, vous appréhendez les différents critères qui font une bonne alimentation.

Date : le dimanche 3 juin

Infos et inscriptions : de préférence par e-mail à [inscriptionsnpxl@yahoo.com](mailto:inscriptionsnpxl@yahoo.com) ou au 0478/948.046.

PETITE ENFANCE

Pas à pas : sensibilisation au livre et à la lecture pour les 0-3 ans

Pas besoin de savoir lire pour aimer les livres ! Histoires, comptines et chansonnettes pour les petits de 0 à 3 ans. Pour tous et en famille.

Date : le mercredi 6 juin de 10h à 11h

Lieu : Bibliothèque publique de Berchem-Sainte-Agathe, 21 rue des Soldats à 1082 Berchem-Ste-Agathe

Gratuit

Réservation obligatoire au 02/465.87.90

CONFÉRENCE

Les élections communales, quels enjeux pour les ressortissants étrangers ?

Le 14 octobre se tiendront, en Belgique, les élections communales. Tous les citoyens belges seront invités à se rendre aux urnes. Mais savez-vous que les citoyens étrangers, qu'ils soient ressortissants ou non de pays de l'Union européenne, ont également le droit de participer aux élections, s'ils en font la demande ?

La CNAPD, Pax Christi et la Commission Justice et paix vous invitent à une séance d'information sur les compétences communales et les procédures de vote.

Date : le mercredi 6 juin de 18h à 20h

Lieu : Pax Christi, 31/1 rue Maurice Liétart à 1150 Woluwe-Saint-Pierre

Gratuit

Infos et inscriptions : 02/738.08.04 ou [www.paxchristiwb.be/event](http://www.paxchristiwb.be/event)

Gros plan sur

La santé pendant le blocus

Compléter ses notes, surligner, lire et relire, répéter à haute voix, rédiger des plans et des résumés, fabriquer des petites fiches, refaire les exercices... Le blocus est pour les étudiants une période d'intense travail intellectuel. Au point que parfois, l'hygiène de vie est un peu laissée de côté.

Pourtant, pour aborder une session d'examen dans des dispositions favorables, une bonne forme physique est aussi importante.

Du sommeil en suffisance

Dormir un nombre d'heures minimum est une première règle, car la fatigue n'aide pas à réussir ! Il est donc important de bien planifier son travail.

Certains étudiants sentent qu'ils étudient plus efficacement tard le soir ou tôt le matin. Pourquoi pas ? A chacun de se situer et de planifier ses journées d'études en conséquence. Décaler les heures du coucher et du lever pendant le blocus est possible ; le principal, c'est de dormir assez longtemps pour être bien reposé. Et, pendant les examens, une courte sieste en cours de journée peut également être la bienvenue si vous n'avez pas beaucoup dormi la nuit.

Le plus important est de ne pas négliger les heures de sommeil dont vous avez besoin car être frais et dispo pour attaquer une journée d'étude ou d'examen est une garantie d'efficacité. Et puis, pendant le sommeil, le cerveau continue à travailler ; il remet de l'ordre dans les idées... les batteries se rechargent.

Une alimentation équilibrée

Autre point à ne pas négliger : la nourriture. Etudier demande de l'énergie et puise dans nos ressources. Or, pendant la bloqué, on a souvent tendance à manger n'importe quoi, n'importe quand et n'importe comment, ou encore à «oublier» de manger... Et les conséquences d'une alimentation «déséquilibrée» sont multiples : digestion difficile, manque d'énergie et donc difficultés de concentration, somnolence...

Il est donc important de veiller à bien manger des fruits et légumes de saison, des protéines en suffisance (œufs, poisson, viande, légumineuses), des produits laitiers, et pas trop de sucreries. L'idéal est de garder des rythmes de repas réguliers et d'éviter les excès et



© microsoft images

extrêmes : ne pas grignoter à longueur de journée ou ne manger que des hamburgers et des pizzas !

Pour les étudiants qui doivent cuisiner eux-mêmes, il peut être tentant de manger sur le pouce ; mieux vaut alors trouver une motivation pour se préparer un «vrai» repas : inviter quelqu'un à le partager par exemple. Si non, pour aller vite, surgelés et conserves – plutôt qu'un paquet de chips ou une visite au fast-food - peuvent aussi apporter des vitamines !

Le plus important est de ne pas négliger les heures de sommeil dont vous avez besoin

Le repas peut enfin être un moment de détente, où l'on se retrouve en famille, où l'on se change les idées.

La question des excitants

A priori, si l'on respecte ses heures de sommeil et qu'on se nourrit de façon équilibrée, les excitants sont superflus. Café, alcool, boissons énergisantes et autres «médicaments miracles» peuvent donner l'impression qu'on tient mieux le

coup, mais possèdent malheureusement des effets secondaires nettement moins favorables à l'étude et à la réussite... A consommer avec prudence et modération, donc !

De la détente et des pauses

Un corps détendu accueille plus volontiers l'effort cérébral. La détente, le repos sont aussi des ingrédients pour une bloqué réussie. Mais, attention à ne pas confondre détente et vacances et donc à ne pas prolonger les pauses.

De façon générale, afin que votre concentration reste optimale, il est conseillé de s'octroyer une pause de 10 minutes toutes les 50 minutes. Cherchez donc ce qui vous détend : écouter de la musique, danser, manger un petit en-cas, se promener, téléphoner à un(e) ami(e), papoter, rire...

De l'oxygène

Ce n'est pas le moins important ! En restant enfermé dix heures par jour assis(e) sans bouger, le nez dans ses cours, on finit par, littéralement, manquer d'air. Le cerveau a besoin d'oxygène, et le corps doit pouvoir se dépenser.

Le minimum est donc d'aérer correctement la pièce dans laquelle on étudie et de sortir prendre l'air, au moins une fois sur sa journée. Il y a le choix : aller faire une promenade, un petit jogging, un plongeon dans la piscine, un tour à vélo ou même un peu de jardinage ou une séance de tai-chi. Tout ce qui permet au corps et à l'esprit de se ressourcer et d'évacuer les tensions est bénéfique !

// AURELIA JANE LEE, EN COLLABORATION AVEC INFOR SANTÉ



**PROXIMITE SANTE**  
Matériel d'aide & de soins

## Le confort de vos nuits

Profitez de notre offre exceptionnelle sur notre lit électrique.

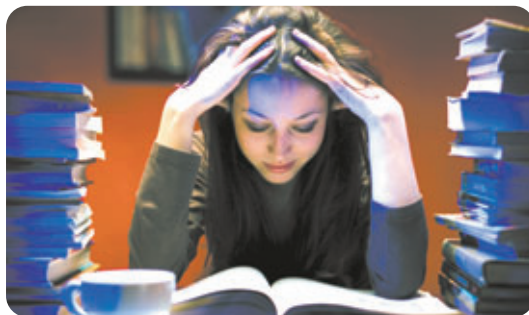
- > Relève-buste et relève-jambes avec plicature
- > Sommier à lattes en bois de 90x200 cm
- > Barrières coulissantes
- > Poids maximum de 175 kg
- > Matelas non compris

~~1470€~~  
**1099€\***

Bruxelles 02/644 51 31 Rue Malibran, 49 1050 Ixelles

[www.qualias.be](http://www.qualias.be)

\*Promotion valable du 01 au 30 juin 2012. Offre non cumulable. Les prix s'entendent TVA incluse.



© microsoft images

Remboursements

# Logopédie : la MC Saint-Michel intervient !

Lorsque l'assurance obligatoire n'intervient pas ou plus dans un traitement logopédique, l'assurance complémentaire de la Mutualité chrétienne peut prendre le relais.

La **logopédie** traite les troubles de la parole, de la voix et du langage oral et écrit, quelle que soit leur origine, et quel que soit l'âge. Elle ne concerne donc pas que les enfants ; elle peut faire partie aussi d'un programme de rééducation après un accident, par exemple.

### Comment obtenir l'aide de la mutualité dans le cadre de l'assurance obligatoire ?

Si vous pensez que vous (ou un de vos proches) avez besoin de consulter un logopède, nous vous conseillons de consulter d'abord un médecin spécialiste (O.R.L., pédiatre, psychiatre...) qui va déterminer la nature du problème. Celui-ci demandera éventuellement qu'un bilan logopédique soit effectué par un logopède. Sur base de ce bilan, le médecin spécialiste prescrira alors un traitement logopédique.



**Les honoraires des logopèdes conventionnés sont remboursés à 75% (90% pour les patients BIM/Omnio).**

gation auprès du médecin-conseil. La prescription du traitement, sur la base du rapport d'un bilan logopédique d'évolution, peut être effectuée par le médecin généraliste, sous certaines conditions. Les honoraires des logopèdes conventionnés sont rem-

boursés à 75% (90% pour les patients BIM/Omnio).

### Documents utiles

Vous pouvez télécharger les documents nécessaires sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ou les demander à votre conseiller ou au numéro gratuit 0800 10 9 8 7. Ensuite, il n'y a plus qu'à les faire compléter par le prestataire de soins et à les remettre à la mutualité.

**Pour obtenir un remboursement des soins de logopédie, vous devez préalablement avoir l'accord du médecin-conseil de la mutualité.**

Remettez à votre mutuelle :

- > le formulaire de demande de traitement dûment complété, daté et signé (ce document est fourni par le ou la logopède) ;
- > la prescription de bilan établie par le médecin spécialiste ;
- > la copie du bilan réalisé par le logopède ;
- > la prescription de traitement logopédique établie par le médecin spécialiste ;
- > en fonction du trouble présent, certains éléments spécifiques sont parfois nécessaires (QI, audiogramme...). Demandez à votre logopède.

En cas de traitement **au-delà d'un an**, adressez une demande de prolon-

### Et si l'assurance obligatoire n'intervient pas ou plus ? La MC interviendra pour 150 séances et un test de QI.

Il arrive que le patient se voie refuser le remboursement d'un traitement logopédique par l'assurance soins de santé obligatoire. C'est généralement le cas pour les troubles de l'apprentissage chez l'enfant qui se prolongent au-delà de 2 ans. D'autres motifs de refus existent tels que par exemple l'absence d'un test QI pour un trop jeune enfant.

C'est pourquoi la MC analysera tout dossier refusé dans le cadre de l'assurance obligatoire afin d'octroyer une intervention aux membres en ordre de cotisation. **La MC remboursera 10 euros par bilan ou séance logopédique avec un maximum de 75 séances** (avantage renouvelable une fois, soit 150 séances). Une intervention de 20 euros est également accordée pour la réalisation, chez un psychologue, d'un test de quotient intellectuel.

Les interventions de l'assurance complémentaire sont soumises à l'accord de la mutualité sur la base d'un bilan logopédique et d'une prescription émise par un médecin spécialiste (la demande de prolongation peut être prescrite aussi par un généraliste).

Bon à savoir

## Tarifs et remboursements : un module de calcul bien pratique !

Ah, où est-il ce numéro d'En Marche avec les grilles d'honoraires que vous aviez pourtant bien soigneusement conservé ? Tellement bien rangé que vous ne le retrouvez plus !

**Savez-vous** que vous pouvez retrouver facilement cette information sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ? Ouvrez la rubrique «Self service» (dans le menu à gauche). Dans «Calculer», choisissez le module «Honoraires et remboursements» et faites votre petit calcul.

Ce module vous permet de vérifier les tarifs officiels pour la plupart des prestations chez les médecins généralistes, spécialistes, dentistes et kinésithérapeutes. Vous pouvez également calculer le montant du remboursement que vous recevrez de la mutualité. Si vous désirez des informations sur d'autres prestations, vous pouvez

prendre contact avec votre conseiller mutualiste.

### Comment ça marche ?

Vous devez d'abord sélectionner votre qualité (salarié, indépendant, pensionné...) ou le code qui se trouve sur vos vignettes jaunes. Ensuite, vous indiquez le code de prestation mentionné sur l'attestation de soins, ou le libellé de la prestation (par exemple : consultation, radiographie...).

Vous trouverez les tarifs de la plupart des prestations. Il est possible d'encoder maximum 4 prestations de soins. Le module vous indiquera les

tarifs officiels pratiqués par un médecin conventionné, le remboursement auquel vous avez droit, et le montant qui reste à votre charge.

### Et comment savoir si votre médecin est conventionné ?

Vous voulez savoir si votre prestataire de soins est conventionné ? Retournez dans «Self service» et choisissez à présent dans «Chercher» le module «Vos prestataires de soins appliquent-ils le tarif officiel». Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre conseiller mutualiste.

L'UCP, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS

Nouveau !

Des activités dans le Sud-Est de Bruxelles avec la collaboration d'une équipe dynamique de volontaires.

### Les jeudis après-midi à l'UCP

///

Au programme : des rendez-vous conviviaux, culturels, innovants, tous les quatrièmes jeudis du mois de 14h30 à 16h30.



Prochaines activités :

#### >> "A la recherche des dinosaures"

Témoignage d'expériences de fouilles paléontologiques en Russie Extrême orientale et dans le Sud de la France par Willy Bernimolin, qui a fait partie de l'équipe de Pascale Godefroid, paléontologue pour l'Institut des Sciences Naturelles de Belgique.

Date : le jeudi 24 mai

Lieu : local de Média Animation - 100 avenue Mounier à 1200 Woluwe-St-Lambert (métro Kraainem)

#### >> "Le système solaire et au-delà..."

par Linda Lores Blanes, membre du club "Astro Club Vega".

Date : le jeudi 28 juin

Lieu : à préciser

Infos et inscriptions : Henry Lequarrré au 0476/21.41.93 ou à [henri.lequarrr@gmail.com](mailto:henri.lequarrr@gmail.com)

LE GRAIN DE SANTÉ

### Des plantes aromatiques partenaires de notre santé !

///

Les plantes aromatiques favorisent une alimentation saine et équilibrée, notamment en permettant de réduire l'ajout de sel ou de matières grasses, tout en variant les saveurs. En plus de donner du peps à nos assiettes, elles ont diverses vertus : riches en chlorophylle, substance responsable de leur couleur verte, elles sont un puissant antioxydant.



**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. Exemples : la vitamine C (présente surtout dans le persil, la coriandre ou le basilic) et les flavonoïdes.

**Comment cultiver et conserver vos plantes aromatiques ?** Les plantes aromatiques aiment la lumière mais pas la chaleur. Elles peuvent très bien se développer en pot, à condition de les arroser chaque jour durant l'été. Et, pour pouvoir les utiliser fraîches en hiver, il est préférable de les rentrer avant les premières gelées et de les mettre dans des petites jardinières dans un endroit frais et lumineux, en les arrosant tous les 2-3 jours.

Vous pouvez aussi les faire sécher pour les utiliser dans vos préparations ou confectionner vos propres infusions. Vous pouvez ainsi par exemple les cueillir par temps sec sur les plantes en boutons avant la pleine floraison. Ensuite, les passer sous l'eau avant de les égoutter dans un linge, sans les froter. Et enfin, les entreposer dans une pièce sombre, sèche et aérée.

**Bon à savoir :** Les herbes séchées se conservent mieux dans des boîtes hermétiques à l'abri de la lumière et de la chaleur.

#### >> Zoom sur les vertus du persil

Indispensable dans le bouquet garni, il se parsème 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.

// Infor Santé

Mutualité chrétienne Bruxelles

Mutualité Saint-Michel

111-115, Bd Anspach 1000 Bruxelles

Éditeur responsable : Ch. Kunsch

Fax 02/501.58.38 - Tél. 02/501 51 99

**Tél. 02 501 58 58**