

SPORTS SENIORS

Journée Multisports pour les +50 à Habay-la-Neuve

Le mercredi 13 juin, Sports Seniors vous invite à venir vous essayer à l'un ou l'autre sport ! Les activités sont données par des moniteurs sportifs reconnus, avec un mot d'ordre : la convivialité. Le niveau est adapté aux plus de 50 ans. Soyez les bienvenus ! Une fois de plus, cette journée est l'occasion pour les membres des clubs Sports Seniors de Gaume de présenter leurs activités au grand public. Ils vous donnent rendez-vous pour cette sixième édition le 13 juin au Centre sportif Le Pachis à Habay. Une participation de 5 à 10 euros vous sera demandée pour cette journée.

>> Les sports : 12 disciplines à découvrir !

- 9h30-12h : Indiakä (initiation), badminton, marche en forêt (environ 9 km) ou pétanque libre
 - 9h30-10h45 : Marche nordique (initiation - 12 personnes maximum, bâtons à disposition) ou promenade (environ 4 km)
 - 11h-12h : Viactive(1), aquagym ou Tai Chi (initiation)
 - 13h-14h : Viactive(1) ou Fitball(2)
 - 13h-14h30 : Tai Chi (confirmés)
 - 14h-16h : Indiakä (tournoi), pétanque libre ou marche nordique (confirmés)
 - 14h30-16h : Do In(3)
 - 16h-16h30 : Stretching
- (1) Viactive est un programme de gymnastique douce destiné aux personnes âgées en perte de mobilité.
 (2) Le Fitball est une gymnastique pratiquée sur ballon.
 (3) Le Do In est une méthode d'automassage et de relaxation.
- Infos et inscriptions : Nicole Danloy au 061 329 167 ou Willy Gérard au 0472 412 635

OFFRE D'EMPLOI

Formateur en entretien et aménagement d'espaces verts

L'E.F.T. HABILUX (Bastogne, Arlon), asbl du MOC, recherche un formateur pour un engagement CDI, temps plein (APE) dans le domaine de l'entretien et l'aménagement des espaces verts. Votre fonction : Former des demandeurs d'emploi et contribuer à l'activité commerciale. Conditions : Disposer des compétences techniques et avoir le permis de conduire. Intéressé(e) ? Envoyez votre candidature à [Habilux, rue de la Pépinière 1, 6600 Bastogne](mailto:habilux@skynet.be), ou à annemernier@skynet.be. Infos : 061 218 552.

OFFRE DE SERVICE

A Virton, les bébés ont besoin de bénévoles !

Vous aimez les enfants et encore plus les bébés ? Vous avez du temps libre et vous avez envie de vous rendre utile et de rencontrer des gens ? Rejoignez le groupe des bénévoles de la consultation des nourrissons de Virton (rue Croix-le-Maire 2). Intéressé(e) ? Contactez Julie Disevourcourt de Vie Féminine au 063 225 625 les mardis et les jeudis de 9h à 16h.

Echo

La MC rencontre des jeunes sportifs à Virton

Le 27 avril dernier, la Mutualité chrétienne (MC) participait à une journée sportive de la FRSEL à Virton. L'occasion de montrer aux enfants que bien manger et bien bouger, c'est naturel, bon pour la santé et à la portée de chacun !

C'est au centre sportif de Virton que la FRSEL (Fédération Royale Sportive de l'Enseignement Libre) proposait la découverte de différents sports-ballons. 800 enfants de 8 à 12 ans ont participé à une dizaine d'ateliers sportifs avec l'équipe FRSEL, et à un atelier de la MC sur l'hydratation.

Boire de l'eau en suffisance

Avec ses conseils santé, la MC sensibilise chacun à bouger plus et à prendre soin de ce qu'il mange et boit. Des conseils simples, mais qui ont une grande influence sur la santé et le bien-être. "La MC est partenaire de la FRSEL et participe à ce genre de journées depuis plusieurs années. Cette fois, nous avons choisi de rappeler aux enfants le rôle de l'hydratation. On constate encore trop souvent qu'ils ignorent l'importance de boire



Chaque enfant est reparti avec une gourde offerte par la MC. Les gourdes nous sont ici présentées avec le sourire par Brigitte Paridans (MC) et les jeunes venus aider à encadrer cette journée (Athénée Royal de Virton).

chaque jour de l'eau en suffisance, et d'autant plus lors de la pratique d'un sport. C'est un message de base, mais qui reste tellement important !" explique Sylvie Reuter, responsable Infir Santé pour la MC Province de Luxembourg. "L'alimentation équilibrée et le fait de se bouger sont des gages de bonne santé. Ces conseils peuvent sembler connus, mais il reste nécessaire de les rappeler régulièrement au travers d'actions de ce genre", ajoute encore Sylvie Reuter. "La présence de la MC lors de telles activités est importante. Elle permet de rencontrer les enfants, mais aussi

d'échanger sur le sujet avec les professeurs, accompagnants et parents venus encourager leurs enfants". A l'issue de cette animation, les jeunes ont reçu une gourde et sont repartis en s'engageant à augmenter leur consommation d'eau au quotidien.

Retrouvez les conseils santé de la MC sur www.mc.be. Les activités et photos des actions FRSEL sont disponibles sur le site www.frsel.be.

// FLORENCE ROMAIN

Diabète

Activités de l'association du diabète

Régulièrement, des cycles de trois activités sont proposés aux personnes diabétiques : une table "Map", une visite d'un magasin d'alimentation, et un cours de cuisine. Le prochain cycle se déroulera en juin à Florenville.

Même s'il est possible d'assister à une seule activité, celles-ci ont été pensées de façon complémentaire : l'idéal est donc d'assister aux trois.

Activité 1 : Table Map

Il s'agit d'un moment de discussion autour d'un outil éducatif visuel : une sorte de grande carte-dessin qui invite à échanger, partager les connaissances sur différents sujets en lien avec le diabète. La carte Map de cette année 2012 aborde les complications du diabète mal équilibré, et fait le point sur ce qu'est un diabète bien équilibré et comment y parvenir. Les échanges entre personnes diabétiques sont encadrés par une infirmière spécialisée en diabétologie. Cette technique permet d'apprendre beaucoup plus que par un simple exposé, car chacun s'enrichit des remarques, des trucs et astuces, et du vécu des autres. Un réel moment de détente et d'apprentissage pour se sentir moins seul et plus armé face au diabète.

Activité 2 : Visite dans un magasin

Cette activité diététique a pour but d'apprendre à chacun à faire une bonne liste de courses pour un menu déterminé (entrée, plat, dessert), en tenant compte du diabète. L'activité débute par une discussion avec la diététicienne et la réalisation de la liste des courses. Ensuite, les participants se rendent dans un magasin avec la diététicienne pour y acheter les produits nécessaires. Sur place, la lecture des étiquettes des produits permet aux personnes diabétiques d'apprendre à faire leur choix parmi la grande diversité parfois proposée pour un même type d'aliment (ex. : de la crème fraîche light, oui mais laquelle ?).

Activité 3 : Cours de cuisine

Après les courses, voici le passage en cuisine ! Toujours avec la diététicienne, le groupe prépare et déguste le menu prévu à l'aide des produits achetés précédemment.

Prochain cycle à Florenville

Les activités auront lieu à l'Espace Rencontre (rez-de-chaussée de l'Hôtel de Ville, rue du Monty 1). Activité 1 - Table MAP : le **lundi 4 juin** à 19h30, avec Vinciane Collard, infirmière en diabétologie. Activité 2 - Visite d'un magasin : le **vendredi 8 juin** à 14h, avec Sophie Feller, diététicienne. Activité 3 - Cours de cuisine : le **lundi 25 juin** à 19h, avec Sophie Feller, diététicienne. Le prix pour les membres de l'Association du Diabète ou de l'ABD : 3 euros par activité ou 8 euros pour le cycle de 3 activités. Pour les non-membres : 5 euros par activité.

Infos et inscriptions : 0475 450 967 ou 061 224 460.

Pour en savoir plus sur l'Association du diabète et ses activités : www.diabete-luxembourg.be

QUALIAS
 Santé & Bien-être - Matériel Fitness & Santé

Voyagez léger

Le bas de contention est le partenaire idéal de vos vacances. Profitez de notre action spéciale en magasin.

Prenez rendez-vous pour mesurer la qualité de votre système veineux par un spécialiste Bauerfeind :

Magasin de Marche le 19 juin de 10h à 12h30
 Magasin de Arlon le 19 juin de 14h à 18h

Liste des magasins

Arlon	Place Didier, 36	063/21 31 95
Libramont	Rue des alliés, 2	Ouverture en septembre
Virton	Rue Saint-Laurent, 1	084/37 85 04
Virton	Place Paul Roger, 1	063/21 18 88

*Promotion valable du 01 juin au 30 juin 2012 pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation. Bon à valoir sur toute la gamme de bas de contention thérapeutique. 1 bon par paire. Offre non cumulable. Voir conditions en magasin.

www.qualias.be

Journée mondiale sans tabac

Stop au tabac... sans prise de poids

Arrêter de fumer, ce n'est pas simple. Mais quand cette démarche s'accompagne, en plus, d'une prise de poids difficile à contrôler... il y a de quoi décourager les plus motivés ! La prise de poids n'est pourtant ni incontournable, ni insurmontable.

"Mon voisin a arrêté de fumer il y a un an mais il a pris 9 kg !" Il est vrai que stopper du jour au lendemain sa consommation de tabac peut entraîner un gain de poids non désiré. Ce dernier reste cependant modéré dans la plupart des cas (entre 3 et 5 kg). Des études démontrent que ce phénomène est spécifique à la première année d'abstinence, le gain pondéral ayant tendance à atteindre son maximum après 6 mois, et la majorité des personnes concernées retrouvant leur poids initial dans les 12 mois.



Pourquoi cette prise de poids ?

La nicotine agit directement sur le métabolisme : elle entraîne une légère augmentation des dépenses énergétiques. Il est d'ailleurs prouvé que de nombreux fumeurs ont une masse corporelle légèrement inférieure à la moyenne des non-fumeurs (différence d'environ 3 à 4 kg). Aussi, lorsque l'organisme n'est plus approvisionné en nicotine, le stockage de la graisse corporelle est facilité. Mais le sevrage tabagique est surtout responsable d'un effet physiologique bien plus répandu : les fringales. Les grignotages intempestifs sont d'ailleurs la cause principale du gain de poids lors de l'arrêt de la cigarette.

Le service diététique de la MC

Vous avez décidé d'arrêter de fumer ? Félicitations ! Si vous souhaitez être accompagné par un professionnel de l'alimentation, nos diététiciennes peuvent vous aider. Isabelle Lekeux et Priscilla Wilem sont toutes deux agréées par l'INAMI et vous recevoient sur rendez-vous dans les locaux de la MC. Un tarif réduit est réservé aux membres MC : 20 euros pour la première consultation et 8 euros par séance de suivi (non membres : 45 EUR puis 22 EUR).

Infos et rendez-vous :

Arlon et Virton : Priscilla Wilem, tél. 063 211 882.
Bastogne, Libramont, Marche et Vielsalm : Isabelle Lekeux, tél. 084 320 918.

La solution : manger moins, bouger plus

Ces effets néfastes inhérents à l'arrêt du tabagisme peuvent être contrés à l'aide d'une équation simple : diminuer les apports en nourriture et augmenter l'activité physique. Les

D'autres aspects en lien avec l'arrêt du tabac sont également traités en page 7 de cette édition.
Bonne lecture !

Bons conseils aux futurs non-fumeurs

- > Faites de l'exercice physique de manière régulière (au moins 2 heures par semaine).
- > 5 jours avant d'arrêter de fumer, consacrez-vous quotidiennement à la réalisation d'un état des lieux de votre alimentation (une sorte de journal reprenant ce que vous mangez, les quantités, etc).
- > Continuez à tenir ce journal lorsque vous cessez de fumer. Comparez-le avec votre régime de fumeur et repérez le(s) moment(s) où vous avez tendance à manger plus.
- > Apprenez à triompher des moments difficiles en ayant à portée de main des fruits et des en-cas pauvres en graisse et en sucre (bonbons sans sucres, yaourt 0 %, nic-nac, eau aromatisée...).

ex-fumeurs sportifs présentent des gains de poids nettement moindres que les sédentaires. Il est d'ailleurs prouvé qu'une femme, ancienne fumeuse, pratiquant de l'exercice physique pendant au moins 2 heures par semaine peut espérer ne pas prendre plus d'1,5 kg. En ce qui concerne l'alimentation, nul besoin d'un régime drastique qui nous prive de tout ce qu'on aime. Arrêter de fumer est déjà difficile, alors s'il faut en plus se priver de manger des bonnes choses... Absolument pas ! On parle bien ici d'une alimentation plus équilibrée et d'un contrôle d'éventuels troubles du comportement alimentaire. Le tout saupoudré d'une bonne dose de motivation, de moments de détente et, si nécessaire, de l'aide de spécialistes (médecin, diététicien...) qui peuvent apporter une aide non négligeable dans ce cap difficile.

Journée mondiale sans tabac

Celle-ci a lieu chaque année le 31 mai. L'occasion de prendre de bonnes résolutions ?

// ISABELLE LEKEUX
DIÉTÉTICIENNE

Source : Dieta n°26

Tabac : et si j'arrêtais ? Une brochure gratuite de la MC

Cette brochure d'information a été récemment mise à jour. Elle aborde de nombreux aspects en lien avec l'arrêt du tabac : l'explication des types de dépendances occasionnées par le tabac, les motivations à arrêter de fumer, les bénéfices à arrêter, les aides possibles, comment éviter la prise de poids, sans oublier des tests et astuces pour vous aider à arrêter et à tenir bon.



Vous souhaitez recevoir cette brochure ?

Demandez-la à votre conseiller mutualiste ou envoyer un e-mail à infor.sante.lux@mc.be avec pour objet "brochure tabac", en indiquant vos nom et adresse. Vous pouvez aussi adresser un courrier à Mutualité chrétienne, Service Infor Santé, rue de la Moselle 7-9, 6700 Arlon.

Arrêter de fumer : quelles aides, quels remboursements ?

L'assurance soins de santé et indemnités prévoit un remboursement pour 8 consultations auprès d'un médecin ou tabacologue reconnu, sur une période de deux années civiles. La 1ère consultation, qui doit durer au minimum 45 minutes, est remboursée jusqu'à 30 euros. De la 2^{ème} à la 8^{ème} consultation (chacune de minimum 30 minutes), le remboursement se monte à 20 euros maximum.

Les femmes enceintes bénéficient d'un remboursement plus important : jusqu'à 30 euros par consultation, avec un maximum de 8 consultations par grossesse.

Vous trouverez la liste des Centre d'aide aux fumeurs et des tabacologues sur le site www.fares.be

PRÈS DE CHEZ VOUS

Arlon : Soirée du monde - le Japon

///
Chaque mois, le CIEP Luxembourg vous propose de découvrir un pays à travers du regard d'une personne qui en est originaire ou qui y a vécu. Le mercredi 23 mai dès 19h30, c'est Patrick Nothomb, ancien ambassadeur de Belgique au Japon, qui viendra nous parler du pays du soleil levant. Dans les locaux de la CSC, rue Pietro Ferrero 1. Entrée gratuite.
Infos : 063 218 728 ou jfrasschaert.moclux@gmail.com

Virton : Espace Femmes, échange de savoirs

///
Vous êtes une femme intéressée par vivre la solidarité, les échanges, les réflexions ? Vous avez envie de partager vos savoirs et d'apprendre d'autres personnes ? Vous désirez faire partie d'un groupe, participer à une action au cœur d'un mouvement de femmes ? Ce rendez-vous de Vie Féminine est pour vous ! Rendez-vous le jeudi 24 mai à 9h à l'Avenue Bouvier 31 (CSC - 1^{er} étage).
Infos : Julie Diseviscourt au 063 225 625 ou antenne-virton@viefeminine.be

Virton : Espace Femmes, le harcèlement commercial

///
Des coups de téléphone pour faire acheter des produits, des vendeurs à la porte, des publicités personnalisées dans la boîte aux lettres... Comment réagir face à ce phénomène ? Quels trucs et astuces pour rester maître de ses choix ? Vie Féminine vous propose de réfléchir à ces questions le jeudi 24 mai à 13h30, Avenue Bouvier 31 (CSC - 1^{er} étage). PAF : 1 euro.
Infos : Julie Diseviscourt au 063 225 625 ou antenne-virton@viefeminine.be

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 ? En clôture de plusieurs soirées-débats "Travail-emploi, un couple en mutation", le CIEP du MOC vous invite le jeudi 24 mai à 19h30 pour une soirée intitulée "Du chômage à l'autonomie conviviale - Réflexions autour du travail et du non-travail". Au Centre culturel de Libramont (Avenue d'Houffalize 56).
Infos : 063 218 726 ou vquinet.moclux@gmail.com

Houffalize : Souffrance au travail ou en famille

///
L'ACRF organise une conférence pour mieux comprendre le harcèlement et le burn-out, et surtout pour apprendre à les éviter. Par M-A Gilkens, thérapeute ayant suivi des formations en philosophie de vie, sociologie... Le mercredi 6 juin à 20h. Au Centre Sportif et Culturel. PAF : 5 euros par personne.
Infos : 0496 800 625

Arlon : Pause Santé

///
Le lundi 18 juin de 12h15 à 13h15 : "Un autre regard sur l'avancement en âge". Prendre de l'âge est le lot de tous dès notre naissance. Passé un certain stade, notre âge commence à susciter de nombreuses réflexions. Une occasion de poser un nouveau regard sur le vieillissement et ses atouts naturels. Par Ninette Offergeld, philosophe de formation, enseignante retraitée et animatrice culturelle pour l'asbl "Le Levain". Entrée gratuite. Bâtiment MC, rue de la Moselle 7-9, salle Gaume (entrée "Salles de réunion").
Infos et inscriptions (pour le 13/06) : 063 211 880 ou infor.sante.lux@mc.be

Bastogne : Table ronde politique

///
En clôture d'un cycle de 4 soirées proposées par le CIEP du MOC sur la démocratie locale et participative, une table ronde politique sera proposée le lundi 18 juin à 20h. 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

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