

Gros plan sur...

La vue, prunelle de nos yeux

La Mutualité chrétienne vous invite à une conférence-débat sur le thème des problèmes et maladies qui peuvent affecter la vue.

Tôt ou tard, nous serons tous confrontés à des problèmes visuels. Très tôt pour des raisons anatomiques, plus tard par perte de souplesse ou de transparence de la lentille principale appelée cristallin. Parfois, ce sont des maladies dégénératives plus soumoises qui seront la cause de la perte de l'acuité visuelle.

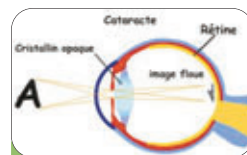
Problèmes précoces

Les problèmes apparaissent parfois très tôt, en raison d'une anomalie de longueur de l'œil : celui-ci peut être trop long (on parle alors de myopie), trop court (causant alors l'hypermétropie) ou asymétrique (d'où des problèmes d'astigmatisme). En effet, l'œil contient une lentille qui a pour fonction de focaliser l'image juste sur la rétine. Si l'œil est trop long, comme chez le patient myope, l'image se focalise devant la rétine et est donc floue sur la rétine. Pour remédier à cela, les lunettes ou lentilles de contact permettent de repositionner l'image au bon endroit. Les mêmes types de traitements s'appliquent pour l'hypermétropie et l'astigmatisme. Mais depuis quelques années, les ophtalmologues ont développé la "chirurgie réfractive" qui "retaille la cornée" pour obtenir, de manière durable, des résultats similaires au port de lunettes ou de lentille.

Depuis quelques années, les ophtalmologues ont développé la "chirurgie réfractive" qui "retaille la cornée"



elles peuvent en effet être asymptomatiques pendant de nombreuses années, mais détruire progressivement la vision. Le diabète en est une mais la plus importante s'appelle le **glaucome**. Celui-ci touche en général les personnes de plus de 45 ans, mais peut être plus fréquent dans certaines familles ou chez les patients d'origine africaine. Le glaucome fait progressivement augmenter la pression dans l'œil, le plus souvent sans symptômes. En l'absence de traitement, cette hypertension oculaire génèrera des lésions du nerf optique ou d'autres parties de l'œil, et risquera d'entraîner une perte de vision ou cécité. Pour cette raison, il est parfois surnommé "le tueur silencieux de la vision". Contrairement au traitement de la cataracte, celui du glaucome ne permettra pas de récupérer la vision, il visera à arrêter la dégradation ultérieure de celle-ci.



Cataracte

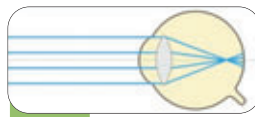
dans le monde occidental est la **dégénérescence maculaire liée à l'âge**, qui touche 12 % de la population entre 65 ans et 75 ans. Dans ce cas, c'est la macula, partie de la rétine responsable de la vision nette et centrale, qui est affectée. Le patient présentera d'abord une perte de la vision centrale (cfr photo). Du fait du vieillissement de la population, le nombre de patients atteints pourrait augmenter de près de 50% d'ici 2020.

Toutes ces pathologies seront discutées lors d'une conférence-débat qui sera organisée le 19 juin à la Mutualité chrétienne.

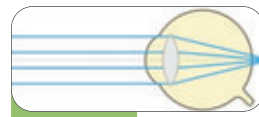
// DR PATRICK MAILLEUX

Principale cause de cécité

Mais la principale cause de cécité non corrigée de la personne âgée



Myope



Hypermétrope

Conférence-débat
La vue, prunelle de nos yeux

Les pathologies de l'œil décryptées par des spécialistes : la dégénérescence maculaire liée à l'âge, la chirurgie réfractive (traitement de la myopie), la cataracte et le glaucome.

En présence d'ophtalmologues de différentes cliniques : Dr Alexandra Escarmelle de St-Luc Bouge, Dr Aurélie Ledoux de Ste-Elisabeth et Dr Pierre Sempoux du CHR.

Où : Auditorium de la Mutualité chrétienne, rue des Tanneries 55 à Namur. Parking accessible.

Quand : le mardi 19 juin à 19h30.

Prix : gratuit.

Renseignements : gersende.hanon@mc.be, 081/244.944.

Problèmes liés à l'âge

Avec l'âge, à la quarantaine, le cristallin, qui est la lentille principale à l'intérieur de l'œil, perd progressivement de sa souplesse et il devient difficile de voir de près ; on parle alors de presbytie. Celle-ci pourra être rectifiée par des lunettes dont la puissance sera progressivement adaptée. Les patients myopes ou hypermétropes, déjà porteurs de lunettes, devront alors porter des "doubles foyers", pour corriger à la fois leur problème initial et la récente presbytie.

Beaucoup plus tard, chez certains patients, ce même cristallin peut devenir opaque, empêchant à l'image d'arriver nette sur la rétine. Il s'agit de la cataracte dont le traitement, chirurgical, est réalisé le plus souvent en hôpital de jour.

Maladies graves

Mais à côté de ces maladies fréquentes et classiques coexistent d'autres maladies de l'œil, beaucoup plus graves et dangereuses, celles qui justifient un examen médical régulier tous les deux ans :

AGENCES

Fermetures

///

A l'occasion du congé de la Pentecôte, tous nos bureaux seront fermés le lundi 28 mai.

>> Fermetures exceptionnelles des agences

- BEAURAING : lundi 18 juin.
- BOUGE (CSC) : lundi 4 juin.
- COUVIN : vendredi 25 mai.
- EGHEZEE : lundi 11 juin.
- FLORENNES : vendredi 8 juin.
- GEDINNE : vendredi 8 et 15 juin.
- GEMBOLOUX : vendredi 15 juin.
- HAVELANGE : mardi 29 mai.
- JAMBES : jeudi 31 mai.
- METTET : jeudi 7 juin.
- SALZINNES : vendredi 25 mai et 8 juin.

>> Service Social

NAMUR : Fermeture exceptionnelle des permanences du Service social, du service Pensions et de la permanence téléphonique sociale le vendredi 1^{er} juin.

N'hésitez pas à utiliser nos autres moyens de contact :

- Le téléphone via notre n° gratuit : 0800 10 9 8 7
- Le courrier via nos boîtes aux lettres vertes
- Le mail : namur@mc.be
- Internet : www.mc.be (sur lequel vous pouvez consulter à tout moment votre dossier personnel)

ALTÉO

Exposition du Babelkot

///

La section Anhée-Yvoir d'Altéo vous convie à l'expositon du Babelkot, centre de rencontre, le dimanche 10 juin à Bioul.

Venez découvrir les ouvrages façonnés au gré du savoir-faire des membres du centre de rencontre, le Babelkot.

Le Babelkot existe depuis 1991 et permet aux personnes malades, valides et handicapées du secteur Anhée-Yvoir, de sortir de chez elles pour aller à la rencontre d'autres les jeudis après-midi dans le but de "briser l'isolement". Cet espace convivial permet l'échange d'idées, de savoir-faire, de joies et de difficultés, dans un esprit de fraternité, d'amitié et dans le respect de l'autre et de ses différences.

Repas possible à midi, sur réservation, bar - pâtisserie - glace et café l'après-midi

Bienvenue à vous tous et plus spécialement aux Papas dont c'est la Fête.

Quand : le dimanche 10 juin dès 11h45 : vernissage et visite de l'exposition, suivie du verre de l'amitié.

Où : salle le Chérumont à Bioul.

Prix : repas à 10 EUR (boulettes sauce tomate ou assiette froide + frites), menu enfant à 6 EUR (boulettes-frites).

Renseignements et réservations : (obligatoires pour le 6 juin)

Edith Chauvier : 071/703.725, ou R-M. Rossomme : 071/79.80.64.

QUALIAS
Santé - Bien-être - Qualité de vie

Voyagez léger



-15€*

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 Taminés le 12 juin de 9h à 12h30
Magasin de Dinant le 12 juin de 13h30 à 18h

| Liste des magasins | | |
|--------------------|-------------------------|-------------------|
| Andenne | Rue de la Station, 68 | Ouverture en 2012 |
| Bouge | Rue Saint-Luc, 8 | 081/20 99 48 |
| Couvin | Rue de la Gare, 1 | 060/31 03 15 |
| Dinant | Av. des Combattants, 15 | 082/21 36 30 |
| Namur | Rue du Lombard, 8 | 081/24 48 45 |
| Taminés | Rue des Prairies, 2a | 071/77 52 70 |
| Walcourt | Rue Notre Dame, 1 | 071/66 06 71 |

*Promotion valable du 01 juin au 30 juin 2012. 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

Jeunesse & Santé

Pas encore de projets pour vos enfants cet été ?

Pensez aux séjours Jeunesse & Santé ! Il reste quelques places dans les séjours suivants :

Salavas

'promo 14 ans' en France : Séjour «Aventure» en gîte du 15 au 24 août

Un programme concocté pour ceux qui ont envie de bouger et de découvrir de nouvelles sensations : une initiation à la spéléologie, un parcours acrobatique forestier, une randonnée aventure, mais aussi la descente vertigineuse de l'Ardèche en canoë-kayak. Nouveauté cette année, du canyoning : suivre le fil des torrents au fond des gorges sous forme de marche aquatique, sauts, nage et descente en rappel, visite de la région et moments de détente.

Prix : MC : 355 EUR (non membre : 585 EUR).



Séjour itinérant

Péniche et vélo (12 à 13 ans) en Hollande, du 7 au 14 juillet dans la région du Flevoland.

Le voyage est itinérant : vélo la journée sur des magnifiques pistes cyclables et retour sur la péniche le soir. En plus, les animateurs de Jeunesse et Santé te proposeront des jeux, des visites et des animations lors des escales.

Prix : MC : 195 EUR (non membre : 342 EUR).

Raversijde

du 21 au 31 juillet - (7 à 13 ans)

Partir 10 jours à la côte belge, c'est la grande aventure ! Des activités étonnantes avec de nouveaux copains : des grands jeux sur la plage, des concours de châteaux de sable, des baignades, des veillées, des activités manuelles et d'expression, du sport... Et une balade en cuistax! Une expérience extraordinaire à ne pas manquer !

Prix : MC : 194 EUR (non membre : 404 EUR).



Hongrie

ados du 28 juillet au 8 août - (15 à 18 ans)

Visite de Budapest et excursion en bateau, canoë sur le Danube, visite de Szentendre, l'une des plus jolies villes du pays et détente aux bains turcs, véritable institution en Hongrie ! Randonnée en montagne et surtout une ambiance du tonnerre grâce aux animateurs de Jeunesse & Santé !

Prix : MC : 560 EUR (non membre : 672 EUR)

Envie d'en savoir plus ?

Découvrez notre offre pour l'été sur www.mc.be et n'hésitez pas à prendre contact avec notre équipe qui vous répondra avec plaisir au 081/244.897 ou par mail à vacances.namur@mc.be.



ÇA SE PASSE

Soirée débat sur les aides et services à domicile

///

J'avance en âge et je souhaite rester chez moi Mon enfant quitte l'hôpital et doit avoir des soins à domicile Mon mari handicapé ne peut rester seul à la maison

Quelle que soit votre situation (personnes malades ou handicapées, personnes âgées, aidants proches, professionnels de la santé...) de nombreux services existent pour faciliter le maintien à domicile. La Mutualité chrétienne organise une conférence-débat sur le sujet le mardi 5 juin à Grand-Manil. Venez vous renseigner sur les services d'aide et de soins à domicile : aides familiales, infirmières, gardes à domicile, aides techniques, les aménagements possibles, les conseils et le matériel en vente ou en location.

La soirée sera animée par

> Claude Ruol (Aide et Soins à Domicile)

> Isabelle Seyns (magasins Qualias)

> Cécile Leleux (Solival)

> Stéphane Belin (PSD Vitale)

> Didier Collignon (Coordinateur régional Gembloux Basse-Sambre)

Bienvenue à tous ! Salle accessible aux PMR.

Où : à la salle Ste-Thérèse, rue de Verlaine à Grand-Manil (Gembloux)

Quand : le mardi 5 juin à 18h.

Renseignements : Didier Collignon au 0472/334.221.

Entrée gratuite

Vacances +50

Séjour dans le Jura

Le Service Vacances invite les +50 ans au Jura du 16 au 21 août.

Conjuguer les plaisirs de l'aventure et de la découverte à travers une nature superbe au charme intemporel : lacs et rivières, villes et villages de caractère, redoutables forteresses... Rencontrer les raffinements d'une très ancienne terre de civilisation où toutes les époques ont laissé des traces admirables.



L'hébergement se fera à l'Hôtel du Beau Site (Logis de France) à Malbuisson, petit village touristique, au bord du lac Saint-Point, entre montagnes et sapins. Toutes les chambres possèdent salle d'eau, télévision et téléphone. La cuisine raffinée du terroir, l'accueil chaleureux des patrons sont autant d'atouts qui vous séduiront.

Au programme

- > Arbois, visite guidée de la Maison Pasteur : véritable sanctuaire où l'on retrouve Louis Pasteur à chaque pas. Visite et dégustation de vins du Jura suivis du repas dans un restaurant de spécialités franc-comtoises. Visite de la vieille ville d'Arbois et de la Saline royale classée au patrimoine mondial de l'Unesco.
- > Saint-Claude : visite guidée de la Cathédrale St-Pierre, classée monument historique et autrefois édifice fortifié. Visite guidée du Musée de la Pipe, du diamant et des Pierres Précieuses, suivie de la visite avec

démonstration dans l'atelier d'un Maître Pipier.

- > Visite de Besançon avec un guide conférencier en autocar et à pied : panorama sur la ville et découverte des fortifications et des principaux monuments de la capitale comtoise.
- > Visite guidée du Musée de plein air des Maisons comtoises à Nancray. Omans et la vallée de la Loue.
- > Visite d'une fromagerie artisanale à Métabief et du musée de l'Horlogerie au château Pertusier à Morteau retraçant la naissance et le développement de cette industrie dans la région.
- > Déjeuner dans un restaurant gastronomique à Villers-le-Lac, et croisière commentée sur les bassins du Doubs et découverte du Saut du Doubs, spectaculaire chute d'eau de 27 m.
- > Visite d'une ferme atypique du Haut-Doubs : Le Papy Gaby. Séchage et fumage des salaisons.

Prix : 749 EUR (membres MC : - 75 EUR), Acompte : 187 EUR.

Le prix comprend : la pension complète en chambre double (5n./6j.), les boissons aux repas prévus, le déplacement en autocar, les excursions et entrées prévues au programme, la taxe de séjour, le service des guides, l'accompagnement "Vacances +50", les assurances RC et accidents corporels. Non-inclus : le repas de midi du 1^{er} et du dernier jour.

Renseignements et inscriptions : secrétariat Vacances +50 province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur. Les heures d'accès : lundi et vendredi (9h-12h) mardi, mercredi, jeudi (9h-12h et 13h30-16h). Tél. 081/24.48.97, Fax 081/42 06 49, courriel : vacances.namur@mc.be.

L'affiliation à l'UCP (amicales, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

ÇA SE PASSE

>> Stage d'initiation à l'Art moderne (art du XX^e siècle) pour les 9-12 ans

À la fin de ce stage, l'art cinétique, l'expressionnisme, le fauvisme, le cubisme, l'abstraction, le surréalisme ou le Pop Art n'auront plus de secret pour toi !

Une organisation d'Artichaut asbl

Quand : du 20 au 24 août de 9h à 16h.

Où : Communauté scolaire Ste-Marie de Namur.

Prix : 105 euros - réduction si inscription avant le 1^{er} juillet.

Renseignements et inscription : 0478/34.00.60 - artichaut_asbl@yahoo.fr

>> Stages d'été des Nutons à la Citadelle de Namur

- 3-6 juillet : Les Nutons et la folie des Jeux Olympiques (4-6 ans et 7-10 ans)

- 9-13 juillet : Les Nutons et le Western (4 à 10 ans)

- 16-20 juillet : Les Nutons à la découverte des cinq sens et de leur corps (2,5 à 6 ans)

- 23-27 juillet : Les Nutons et les animaux fabuleux des Fables (4-6 ans et 7-10 ans)

- 30 juillet-3 août : Les Nutons, apprentis sorciers et génies en herbe (4-6 ans et 7-12 ans)

- 6-10 août : Les Nutons et le Grand Bleu (3,5-6 ans et 7-10 ans)

- 13-14 août et 16-17 août : Les Nutons préparent les Fêtes de Wallonie (4-6 ans et 7-10 ans)

Où : Terra Nova 64 route Merveilleuse, citadelle de Namur.

Renseignements et inscriptions : Page facebook 'C'est arrivé chez les Nutons', www.citadelle.namur.be ou info@citadelle.namur.be ou dorothee.klein@live.be ou par Tél. : 081/65.45.00.

Mutualité chrétienne Province de Namur

Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur

Éditeur responsable : Alexandre Verhamme

Fax : 081/23.08.94

e-mail : namur@mc.be

Tél. 081 24 48 11