

CITOYENNETÉ

Débats citoyens en vue des élections

En vue des élections communales du 14 octobre prochain, le CIEP Bruxelles et les organisations constitutives du MOC (dont Altéo et l'UCP) vous invitent à des débats citoyens, en présence de candidats, dans plusieurs communes bruxelloises.

BRUXELLES-VILLE
Mercredi 26 septembre à 19h
Rue Pléinckx, 19 (salle 4)

IXELLES
Mardi 25 septembre à 20h
Rue Mercelis, 38

JETTE
Mardi 2 octobre de 17h30 à 21h
A la CSC - rue Uyttenhove, 45-47

ST-GILLES
Mercredi 26 septembre à 19h
Dans les locaux de CFS, rue de la Victoire, 26

WOLUWE ST-LAMBERT
Lundi 24 septembre à 17h
Local Centre des Pléiades - av. du Capricorne, 1A

Plus d'infos : sur www.ciep-mocbxl.be ou au 02/577.88.35.

UCP, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS

Séminaire "Construire sa retraite"

Ah, la retraite ! ... Entre euphorie et inquiétude, parfois attendue, parfois redoutée... Vous êtes bientôt à la retraite ou vous l'êtes déjà ? Une nouvelle étape de vie s'offre à vous ! Mais vous vous posez des questions, vous voulez construire une retraite qui vous convienne ?

En effet, le tournant à prendre est important. Retraité, vous aurez probablement une trentaine d'années devant vous, à vivre le mieux possible.

L'UCP vous propose un séminaire en 4 séances (indissociables) pour aborder les différents thèmes à prendre en compte. Cela sera l'occasion de vous renseigner, de vous positionner et de créer votre projet de retraite.

Les thèmes du séminaire : aspects financiers, santé (sport, alimentation...), relations de couple, familiales, amicales, gestion du temps, activités, bénévolat...

Deux séances supplémentaires permettront à ceux qui le souhaitent d'approfondir certains thèmes. Afin de vous permettre de développer votre réflexion et de mettre en place une retraite qui corresponde à votre situation et à vos aspirations, les séances sont étalées sur plusieurs mois.

L'UCP vous propose au choix 2 séances d'informations gratuites :

- > le mardi 18 septembre à 14h30
 - > le mardi 25 septembre à 18h
- Lieu : UCP, Mouvement social des aînés, 111Boulevard Anspach à 1000 Bruxelles - Etage "01"

Un en-cas est prévu. Pour des raisons d'organisation, l'inscription à la séance de votre choix est indispensable.

>> Inscriptions :

UCP, Mouvement social des aînés
Régionale de Bruxelles
02/501.58.13 entre 9h et 12h
ucp.bruxelles@mc.be

Le séminaire proprement dit se déroulera d'octobre 2012 à février 2013

Le prix pour l'ensemble du séminaire sera de :
> 12 EUR pour les membres de la Mutualité Saint-Michel et de l'UCP
> 20 EUR pour les autres (l'affiliation à l'UCP vous est offerte)

Gros plan sur...

(Ré)apprendre à manger... à l'aide de la diététique

Nous avons tous nos habitudes en matière d'alimentation : qu'elles soient familiales, culturelles... Elles sont liées en partie à notre éducation, mais également à des facteurs de société, comme la publicité ou les médias.

Il n'est pas inintéressant de prendre le temps d'analyser tous ces facteurs qui interagissent et d'explorer la nutrition par rapport à nos modes de vie, tout en apprenant à écouter et à connaître notre corps.

C'est ce à quoi nous invite la diététique.

Notre environnement induit certains comportements alimentaires

Dans les pays développés, nous avons bien souvent perdu de vue ce que veut dire le mot "faim". La nourriture se présente en abondance et les sollicitations de notre gourmandise sont permanentes. On ouvre si facilement la porte du placard, du distributeur de boissons, de sucreries. Sans s'en rendre compte, on mange à toute heure, souvent n'importe comment et n'importe quand.

La restauration rapide, les plats préparés et la multiplication des lieux de consommation répondent à certains rythmes de vie actuels. Mais même si les règles d'hygiène sont respectées, ces modes alimentaires s'avèrent nuisibles à long terme sur le plan nutritionnel ; contenant généralement trop de mauvaises graisses et de mauvais hydrates de carbone, qui favorisent les terrains inflammatoires, sans compter les multiples additifs, colorants, conservateurs qui s'y accumulent intempestivement...

Notre mode de vie stressant, l'alimentation déséquilibrée, inadaptée, chimiquement modifiée sont ainsi des sources incessantes de déséquilibre nutritionnel.

Que faire dès lors ? Se soumettre à des régimes drastiques ? Ne plus manger que bio ? Eliminer toutes les sucreries ? Non.

Entrer dans une dynamique positive

Le principe est de :
- manger sans compter les calories de façon obsessionnelle,
- laisser sa juste place à la gourmandise,
- dire non aux régimes répétitifs et carencés et mettre fin au cycle infernal des régimes,
- retourner à une alimentation saine et équilibrée,
- inviter la santé aux plaisirs de la table,
- redécouvrir la saveur et les arômes des aliments,
- manger varié, sans excès,
- réapprendre à cuisiner...
- etc.

La diététique va amener le patient dans cette dynamique positive pour sa santé, tout en tenant compte des divers facteurs liés à son environnement de vie.



Un large champ d'action

La consultation de diététique a notamment pour but de conscientiser et d'apprendre de manière non contraignante et graduelle à adapter sa nutrition par rapport à des objectifs précis de santé, tels que :

- un équilibre de poids,
- une meilleure tolérance digestive,
- le traitement d'allergies ou d'intolérances alimentaires
- le traitement de maladies installées comme le diabète, les maladies cardiovasculaires...

Elle peut aussi aider à :

- préparer une grossesse, une naissance,
- passer la ménopause en douceur,
- renforcer son système immunitaire,
- avoir une bonne croissance,
- vieillir en forme,
- éviter l'ostéoporose...

Enfin, grâce à une alimentation adaptée, il est possible de prévenir ou d'atténuer des troubles tels que stress, fatigue chronique, perturbation du sommeil, troubles de concentration, rhumatisme, arthrose, spasmodie, syndrome prémenstruels...

A chacun son plan alimentaire

Les besoins nutritionnels sont spécifiques à chacun. Le diététicien définira avec le patient, au cours des consultations, ce qui est juste pour son propre bien-être.

Cette approche "à la carte" tient ainsi compte de la personne dans sa globalité :

environnement, culture, habitudes alimentaires, état émotionnel...

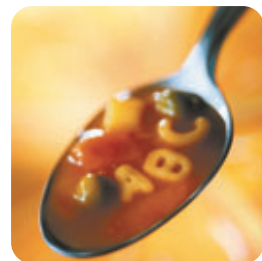
Le patient va, par exemple, apprendre à manger de tout, ou à la bonne heure (en effet, combien de personnes ne prennent pas de petit-déjeuner et consomment un repas lourd tard dans la soirée ?) ou encore à restructurer les prises alimentaires en quantité raisonnable sans avoir jamais le sentiment d'être chroniquement "au régime".

Il s'agit d'apprendre à connaître et apprivoiser les aliments pour qu'ils deviennent des alliés de choix pour une vie encore meilleure.

Pour un choix éclairé

Les consultations de nutrition sont ancrées sur des bases scientifiques permettant d'amener chacun d'entre nous à devenir des acteurs éclairés de nos choix alimentaires. Choix non pas fondés sur le "il paraît que" mais sur une nutrition réfléchie et joyeuse pour prendre soin de soi... et des autres !

// PROPOS RECUEILLIS PAR AURELIA JANE LEE AUPRÈS DE LUCIE BAILLEUX, DIÉTÉTICIENNE



Tout diététicien doit être agréé

La profession de diététicien ne peut être exercée que par les personnes diplômées, qui ont suivi une formation d'au moins trois ans dans le cadre d'un enseignement supérieur dans le domaine de l'alimentation et de la diététique.

Depuis le 1^{er} juillet 2011, tout diététicien doit être agréé par le SPF Santé Publique.

L'agrément protège le titre et interdit aux non diététiciens d'exécuter les prestations mentionnées dans l'arrêté royal.

Il garantit aux patients que le diététicien a effectivement reçu une formation professionnelle qui répond aux conditions fixées.

Assurance complémentaire

Diététique : la MC Saint-Michel intervient !

Dans le cadre de l'Avantage Bien-être, la Mutualité Saint-Michel intervient à raison de 5 x 10 euros pour des consultations de diététique.

Attention, cet avantage est cumulable avec les interventions en ostéopathie, acupuncture, chiropraxie et mésothérapie.

Vous avez donc droit, pour l'ensemble de ces disciplines, à 5 interventions de 10 euros par an. Vous pouvez donc bénéficier par exemple de 2 remboursements de 10 euros en diététique, 2 en ostéopathie et 1 pour l'acupuncture, ou bien 5 remboursements dans un seul type de prestation, pour un total de 50 euros par personne et par année civile.

Comment obtenir cet avantage ?

Remettez à votre conseiller l'attestation fournie par votre prestataire de soins, munie d'une vignette jaune.

Pour chaque prestation, les données suivantes doivent être clairement reprises sur le document :

- > le nom du bénéficiaire des soins
- > la date du traitement
- > le montant payé
- > le nom, le cachet et la signature du prestataire de soins

Vous pouvez également demander le formulaire "Demande d'interven-

tion pour l'avantage Bien-être" à votre conseiller mutualiste et le faire remplir par votre prestataire de soins.

Un diététicien agréé

Votre diététicien doit être agréé par le SPF Santé Publique (voir encadré p.10). Pour savoir si tel est le cas, vous pouvez vous renseigner auprès de votre conseiller mutualiste en agence, par mail à st.michel@mc.be ou par téléphone au numéro gratuit 0800/10.9.8.7.

Bon à savoir

Besoin d'un médecin le week-end ou en soirée ?

Vous souhaitez obtenir un diagnostic ou un traitement pour une maladie ou un accident qui ne nécessite pas de recourir aux urgences d'un hôpital, mais votre médecin traitant n'est pas disponible (le week-end ou le soir) ? Différentes possibilités s'offrent à vous.

> Vous vous rendez dans un poste médical de garde (PMG)

Les postes médicaux de garde fixes sont des centres de consultation d'urgence en médecine générale pour les problèmes de santé qui ne nécessitent pas de se rendre aux urgences d'un hôpital.

Il en existe actuellement trois en région bruxelloise :

> Nord de Bruxelles : Médinuit

Du lundi au vendredi, de 19h à minuit Les WE et jours fériés, de 8h à minuit Bld du Jubilé, 93 1080 Bruxelles - 02/427.97.27. www.medinuit.be

> Centre de Bruxelles : PMG Athéna

Du lundi au vendredi, de 19h à 23h Les WE et jours fériés, de 8h à 23h Site César de Paeppe, Rue des Alexiens, 11 - 1000 Bruxelles - 02/506.70.37. www.athenapg.be

> Est de Bruxelles : CMGU

Tous les jours, de 9h à 23h Bâtiment modulaire situé près des caisses du parking des cliniques Saint-Luc Av Hippocrate, 10 1200 Bruxelles - 02/762.82.21. www.cmgu.be

Les médecins généralistes prestant dans les postes de garde appliquent les tarifs officiels de la convention. Vous serez remboursé par votre mutualité sur la base de l'attestation de soins remise à l'issue de la consultation.

> Vous appelez Médi-Garde au 02/479.18.18.

Médi-Garde est le service de garde publique des médecins généralistes francophones de Bruxelles. L'opérateur prend note de vos coordonnées et des raisons de votre appel. Si vous ne



peux pas vous déplacer dans un poste médical de garde, Médi-Garde contacte immédiatement un médecin de garde dans votre commune. Le médecin vous rend visite - ou prend contact avec vous - endéans l'heure. Vous payez directement le médecin au tarif officiel de la convention. Vous serez remboursé par votre mutualité sur la base de l'attestation de soins qu'il vous aura remise.

Pour obtenir les coordonnées d'un médecin de garde, il vous est toujours possible aussi d'appeler votre médecin de famille car, en son absence, son répondeur téléphonique vous renseignera sans doute utilement. Vous pouvez également vous rendre à la pharmacie la plus proche pour consulter l'affichage généralement placé en vitrine.

Bien entendu, en cas d'accident grave ou d'urgence vitale, le numéro d'appel à former est le 112.

> Vous appelez SOS Médecins au 02/513.02.02.

SOS Médecins est un service de garde de médecins généralistes qui se déplacent uniquement à domicile (ces médecins n'ont pas de

patientèle privée). Ce service est accessible 24h/24 et 7j/7 et couvre toutes les communes de la région bruxelloise, les communes à facilités et même au-delà : Tervuren (en partie), Woluwé-St-Etienne, Haren, Ixterbeek (en partie), Meise, Ruisbroek, Strombeek-Bever, Diegem, Zaventem (en partie), Koningslo, Grimbergen, Zellik, Dilbeek, Grand-Bigard.

Attention : les prix pratiqués par SOS Médecins sont plus élevés que les tarifs officiels de l'Inami. En effet, en plus des honoraires officiels, des frais de fonctionnement et de gestion vous sont portés en compte (14 EUR la visite) et restent à votre charge. Vous serez remboursé des honoraires du médecin par votre mutualité sur la base de l'attestation de soins remise à l'issue de la visite à domicile.

// AURELIA JANE LEE

Pour plus d'informations sur les services de médecine de garde, consultez les sites suivants :

- > www.famgb.be
- > www.medi-garde.be
- > www.sosmedecins.be
- > www.mgbrub.be

ÇA SE PASSE

Libercity : rendre la ville accessible aux PMR

/// Oui, il est possible de visiter Bruxelles même lorsqu'on est une PMR, Personne à Mobilité réduite mais touriste comme les autres. Un guide touristique (papier et web) leur est déjà dédié : "Bruxelles pour tous". Mais il est encore à compléter !

Le mercredi 19 septembre, des groupes formés de 5 étudiants se baladeront dans différents quartiers de la Région de Bruxelles-Capitale : Anderlecht/Midi, Bois de la Cambre, Botanique, Ilot Sacré/Sablons, Parc du Cinquantenaire, Plateau du Heysel, Porte de Namur, Quartier Louise, Quartier Royal, Sainte-Catherine/Bourse. Ils seront munis d'un kit d'apprentis experts pour mesurer, photographier, commenter les espaces publics visités afin de vérifier leur accessibilité aux PMR : hauteur des marches, des tables, accès aux toilettes, aux salles des musées...

C'est aussi une journée pour sensibiliser les architectes, commerçants, urbanistes... de demain quant aux difficultés que rencontrent les PMR. Leur intégration dans la ville doit être un réflexe dans l'élaboration de leurs futurs projets professionnels.

Ce projet est réalisé avec le soutien de l'HEB-ISTI et en partenariat avec la STIB, Altéo, Proximité Santé et la MC.

Date : le mercredi 19 septembre de 9h à 15h30
Lieu : rendez-vous dans le hall de l'ISTI (Institut Supérieur de Traducteurs et Interprètes), 34 rue Joseph Hazard à 1180 Uccle
Infos et inscriptions : Anne Monnom - 02/332.46.28 ou anne@alternative-event.be

Surfez aussi sur www.bruxellespourtous.be

LE GRAIN DE SANTÉ

Quelques exercices pour soulager votre dos

/// Notre dos est sollicité au quotidien. Sédentarité, stress, positions inadéquates... sont autant de facteurs de risque.

Voici quelques exercices à effectuer régulièrement pour soulager votre dos :



> **Soulager le bas du dos :** Allongé(e) sur le dos, repliez vos jambes en ramenant vos genoux sur votre poitrine. Entourez vos genoux avec vos mains et pressez lentement en respirant calmement et en expirant par la bouche.

> **Renforcer et relaxer le bas du dos :** Au sol, allongé(e) sur le dos, les bras tendus le long du corps, jambes jointes fléchies, pieds au sol. Expirez en décollant les fesses du sol, en contractant les fessiers et sans creuser le bas du dos. Inspirez en descendant le bassin, en évitant de poser les fesses au sol.

> **Soulager le haut du dos :** A genoux, fesses sur les talons, paumes des mains au sol et bras tendus loin devant vous, étirez votre dos, lentement, pendant 10 secondes. Inspirez par le nez et expirez par la bouche.

> **Décontracter un dos fatigué :** Mettez-vous debout. Tirez les coudes vers l'arrière en serrant les omoplates l'une contre l'autre. Tenez cette position pendant 5 secondes, puis relâchez pendant 5 secondes en ramenant les coudes vers l'avant. Alternez entre contraction et relâchement 3 fois.

Pensez également à pratiquer une activité physique régulière pour muscler votre dos. La natation et la marche constituent d'excellentes activités physiques pour améliorer votre forme !

// Infor Santé

Mutualité chrétienne Bruxelles
Mutualité Saint-Michel
111-115, Bd Anspach 1000 Bruxelles
Editeur responsable : Ch. Kunsch
Fax 02/501.58.38 - Tél. 02/501.51.99

Tél. 02 501 58 58

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7

Lire aussi le dossier sur la médecine de garde en pp. 6-7