

ÇA SE PASSE

**La malédiction des ressources : conférence-débat**

/// Dans le cadre de la campagne 2012 du CNCD - 11.11.11, Solidarité Mondiale (l'ONG du MOC) vous invite à la projection du film "La malédiction des ressources".

Les nombreuses ressources naturelles des pays du Sud sont exploitées par les pays du Nord (principalement par leurs entreprises), sans que des dividendes ne permettent un quelconque développement socio-économique au Sud. Ces ressources sont donc une vraie richesse pour le Nord mais une véritable malédiction pour le Sud. Ce documentaire explore l'impact de ce "pillage" sur les populations, sur l'environnement et plus largement, sur le climat à l'échelle mondiale. De la République démocratique du Congo à l'Équateur, des forêts au pétrole, c'est notre modèle de société qui est remis en cause. Un modèle de consommation vorace qui conduit notre planète dans une impasse. L'urgence de la situation nous pousse à nous engager dès à présent vers une transition socio-écologique et une justice climatique au Nord comme au Sud !

La projection (26 minutes) sera suivie d'un débat avec François Grenade, chargé de campagne CNCD (Centre National de la Coopération au Développement).

**Quand ?** Le jeudi 15 novembre à midi.  
**Où ?** A la CSC de Liège, boulevard Saucy 8-10 à 4020 Liège.  
Entrée gratuite - sandwiches sur place.  
**Plus d'infos :** 04/232.61.65 (-61) ou [www.mocliege.be/rubrique67](http://www.mocliege.be/rubrique67)

**CCCA : matinée d'étude**

/// Les Conseils consultatifs communaux des Aînés sont des espaces de participation citoyenne qui vont prendre de plus en plus d'importance. Ils permettent aux aînés de la commune d'être acteurs dans la politique locale des seniors dans des domaines aussi divers que la mobilité, le logement, la santé...

Avec la présentation des CCCA de Ciney et de Wanze, le MOC propose aux mandataires qui désirent comparer leurs expériences et à ceux qui souhaitent en savoir plus sur ces lieux de participation, de consacrer une demi-journée de découverte de deux conseils très actifs au sein de leurs communes.

**Quand ?** Le lundi 19 novembre à 9h30.  
**Où ?** A la CSC de Liège, boulevard Saucy 8-10 à 4020 Liège.  
Entrée gratuite.  
**Plus d'infos et inscriptions (avant le 13 novembre) :** 04/232.61.74 (-61) ou [mutsers@mocliege.org](mailto:mutsers@mocliege.org)

**Concert de midi à l'ULG**

/// Les concerts de midi sont consacrés à la musique de chambre et se déroulent d'octobre à avril. La durée de chaque concert est approximativement de 50 minutes.

Prochaine séance : Camille Thomas (violoncelle) et Laurent Wagschall (piano).

Au programme : Debussy (sonate), Chopin (sonate) et Piazzolla (Le grand tango).

**Quand ?** Le jeudi 15 novembre à 12h40 précises.  
**Où ?** Salle académique de l'ULG, place du XX Août 7 à 4000 Liège.  
**PAF ?** 5 EUR - 4 EUR pour les moins de 26 ans.  
**Plus d'infos :** [www.midiliege.be](http://www.midiliege.be)

**Marché du monde**

/// Engagée dans la lutte contre toute forme d'exclusion, Form'Anim est une association sérésienne qui agit aux côtés des primo-arrivants, des demandeurs d'asile et de toute personne confrontée à la réalité de l'exil.

Au programme de son traditionnel marché du monde : stands des associations qui luttent contre l'exclusion, magasin du commerce équitable, contes, défilé de mode "d'ici et d'ailleurs", spectacle de Mousta Largo... A 19h, grand buffet froid du monde suivi d'une soirée cabaret avec la participation d'artistes des 4 coins du monde.

**Quand ?** Le dimanche 11 novembre dès 14h.  
**Où ?** Au Centre Culturel, rue Renaud Strivay 44 à 4100 Seraing.  
Entrée gratuite pour les animations et le spectacle - buffet : 15 EUR.  
**Plus d'infos et réservations :** 04/338.16.35 ou 0473/81.90.89.

Gros plan sur

**Et toi, tu bois quoi ?**

Aquarius®, Coca-Cola®, Red Bull®, Nalu®... : des boissons aux vertus "énergisantes" ou "bien-être" dont les ventes augmentent de façon exponentielle. Et vous, ça vous donne des ailes ?

Difficile d'échapper aux publicités et au marketing massif qui entourent toutes ces nouvelles boissons aux super pouvoirs. Elles envahissent nos supermarchés et nos émissions télévisées. Des plus petits aux plus grands, tout le monde en consomme, ou presque. Sont-elles sans danger ?

**Energétiques ou énérgisantes ?**

Les boissons énergétiques sont à l'origine destinées aux sportifs : Aquarius®, Gatorade®, Extran® sont les plus connues. Contenant du sucre (en quantité "raisonnable" car deux fois moins sucrées qu'un soda classique), des vitamines et des minéraux, elles permettent une réhydratation et un réapprovisionnement en micro-nutriments. Des boissons a priori utiles donc... mais uniquement lors d'efforts physiques intenses et prolongés (plus de 1h30 de vélo ou de course à pied par exemple) ! Pour un cours de sport basique, l'eau (minérale, de source ou du robinet) est amplement suffisante. Ne vous laissez donc pas séduire inutilement par ces bouteilles colorées et aux formes étudiées pour tenir dans la main, avec leur bouchon sport si pratique...

Red Bull®, Burn® et Monster® font partie de ce qu'on nomme les boissons énérgisantes. Additionnées de sucre, caféine, taurine (un acide aminé, partie de protéine), glucuronolactone (dérivé du glucose), créatine, ginseng, guarana (source de caféine), ginkgo biloba, elles sont réputées donner un regain d'énergie et une amélioration des performances. Du coup, les jeunes les utilisent pour pouvoir étudier plus longtemps, pour tenir la distance lors de longues soirées ou simplement se maintenir éveillés lors des journées de cours. Quant aux adultes, on observe de plus en plus de consommation lors de longs trajets en voiture (départ en vacances, par exemple) ou pour éviter les "coups de pompe".

**Un remède miracle contre la fatigue ?**

Pas vraiment, voire pas du tout ! D'abord la caféine : une canette de



25 cl apporte l'équivalent d'une bonne tasse de café. Jusque là, rien qui semble vraiment excessif. Pour la taurine, ça devient plus obscur. Avec une quantité par canette correspondant à dix fois la quantité apportée par une alimentation normale journalière, il est difficile d'en apprécier les effets réels, à court terme comme à long terme. Quant au glucuronolactone, c'est pas moins de 400 fois la dose habituelle journalière qui est contenue dans une seule canette. Mélangez le tout et les effets combinés sont imprévisibles...

Le côté "coup de fouet" est certes bien présent : l'endormissement est retardé, le rythme cardiaque s'accroît, les sens sont exacerbés. Mais côté performances, l'effet est tout autre. Le corps, incapable de dormir, n'arrive pas à récupérer. La vigilance et les perceptions sont trompées. La concentration est perturbée. Ajoutez encore de l'alcool et le cocktail s'avère carrément dangereux : l'imprégnation alcoolique, bien réelle, est perçue comme moins importante et les risques liés à l'ivresse sont multipliés (agressivité, conduites à risques, sorties de route...).

Pour les sportifs, à en croire le marketing orienté vers le sponsoring de sports extrêmes, les boissons énérgisantes seraient idéales pour augmenter leurs capacités physiques. Une aberration quand on sait que la caféine et la surdose en micro-nutriments provoquent une déshydratation ainsi qu'une augmentation du rythme cardiaque. Deux facteurs de

risques importants favorisant les déchirures musculaires et les crises cardiaques ! Enfin, si aucune étude à ce jour n'a encore permis de discerner les effets potentiellement néfastes d'une consommation régulière sur la santé, les reins et le foie ne sont évidemment pas prévus pour absorber et éliminer une telle quantité de nutriments.

**Une affaire de "buzz"**

Si leur consommation va croissante, c'est probablement dû à la publicité omniprésente et particulièrement ciblée sur les jeunes : sponsoring (cyclisme, formule 1...), distribution de canettes gratuites, placement du produit dans des séries télévisées, chaînes e-mail, soirées labellisées... Tout est fait pour les toucher au plus près, dans leurs milieux de vie, leur apportant un message plus qu'attractif, alliant performance, puissance, sensualité, fun et jeunesse.

Pour couronner le tout, les marques développent à présent des produits dérivés : les "shots" (canettes hyper concentrées), les "méga-cans" de 50 cl mais aussi, en Asie, des bonbons et des gels concentrés. Bienôt chez nous ?

**Et les "smart drinks" ?**

Boissons étiquetées "bien-être", elles se présentent en bouteilles ou canettes colorées, tendances et jouent sur la corde du naturel et de la santé. Nalu® et Tao® en sont les chefs de file. Sucrées, contenant du thé, des plantes, des vitamines et des minéraux, elles sont relativement inoffensives. Attention toutefois à l'excès de sucre et aux plantes qui peuvent provoquer des effets désagréables chez certains (réactions cutanées, problèmes de digestion...).

**En bref...**

Aucune de ces boissons n'est anodine ! Elles sont à consommer avec modération et même à éviter pour ce qui concerne les boissons énérgisantes. Quelques conseils pour la route : lisez les étiquettes, renseignez-vous et restez critiques face à la pub...

Un remède miracle contre la fatigue ? Pas vraiment, voire pas du tout !

Pour aller plus loin...

Votre ado carbure au taureau ailé ? Il ne jure que par sa bouteille "sponsor officiel des Jeux olympiques" quand il va au club de sport ?

Faites-lui découvrir "Et toi, tu bois quoi ? Energy drinks & Co" : une brochure colorée et fun au format compact pour tout savoir sur ces boissons pas ordinaires en quelques questions !

Disponible dans tous nos points de contact, au 0800 10 9 8 7, sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ou via [liege@mc.be](mailto:liege@mc.be)



// FRANÇOISE DELENS INFOR SANTÉ

Vacances

# Séjours hiver pour les + de 50 ans

La MC Liège et Enéo, mouvement social des aînés, vous proposent un programme de vacances diversifié et attractif. Classiques ou insolites, tous les séjours sont construits dans un souci de bien-être et d'équité, en privilégiant le confort et la sécurité.

### Se détendre et découvrir

#### Lyon fête des lumières

La fête des lumières est une institution à Lyon, cette célébration existe depuis 1852. Depuis, chaque année, les habitants sortent leurs luminaires aux fenêtres, des artistes contemporains créent des structures géantes illuminées et des éclairages multicolores habillent les monuments de la ville.

En car au départ de la région liégeoise.

**Quand ? Du 6 au 9 décembre.**

**Prix de base : 464 EUR** (membres MC) au lieu de 539 EUR.

#### Carnaval de Nice

La Promenade des Anglais accueille le "Roi du sport" et toute sa cour ! Défilé de chars, fanfares, grosses têtes... L'événement phare de la Côte d'Azur en hiver, un des plus grands Carnivals du monde, propose un programme de spectacles inoubliables.

TGV au départ de Bruxelles-Midi.

**Quand ? Du 15 au 22 février.**

**Prix de base : 1.235 EUR** (membres MC) au lieu de 1.310 EUR.

#### Turquie

Vous pensiez peut-être connaître la Turquie mais ce voyage vous présentera un pays fort d'une histoire flamboyante et intrigante, dont les sites vous révéleront des richesses insoupçonnées.

Avec ce circuit, principalement axé sur la région de Cappadoce, vous découvrirez des merveilles naturelles, des sites d'exception, et une culture entre Orient et Occident.

Avion au départ de Bruxelles, vol charter vers Antalya.

**Quand ? Du 9 au 16 mars.**

**Prix de base : 499 EUR** (membres MC) au lieu de 574 EUR.

#### Chypre

Chypre, île d'Aphrodite, déesse de l'amour et de la beauté, carrefour entre l'Orient et l'Occident vous tend les bras ! Venez découvrir ses côtes rocheuses découpées et ses baies romantiques. Ce séjour, tout en détente, vous permettra de découvrir l'île, ses richesses et ses alentours.

Avion au départ de Bruxelles.

**Quand ? Du 17 au 24 mars.**

**Prix de base : 980 EUR** (membres MC) au lieu de 1.055 EUR.

#### Entretenir son capital santé

##### Morzine

Posé dans une large combe qui s'étire jusqu'à la frontière suisse, à mi-chemin entre Mont-Blanc et lac Léman, Morzine a le caractère bien trempé des villages de montagne. Vous trouverez à Morzine une nature généreuse qui invite à la découverte : des pistes de ski, de petits lacs de montagne, des forêts d'épicéas...

Au cœur du village, l'hôtel-club l'Hauturière vous accueillera dans une ambiance chaleureuse et conviviale avec une vue imprenable sur les montagnes environnantes !

Car au départ de Liège.

**Quand ? Du 26 janvier au 2 février.**

**Prix de base : 623 EUR** (membres MC) au lieu de 698 EUR.



#### Se délasser entre amis

##### Mariakerke

L'air du large, la bonne humeur, un programme varié et adaptable à vos envies et à votre rythme, le tout à un prix abordable : c'est ça Mariakerke !

Enéo continue à vous offrir une diminution de prix pour les séjours en Belgique organisés par la régionale de Liège. Celle-ci prend en charge le transport en car, les frais d'animation et elle intervient financièrement dans le coût des séjours.

**Quand ? Du 22 au 29 mars.**

**Prix de base : 375 EUR** (membres MC) au lieu de 405 EUR - réduction de 30 EUR pour les BIM.

Pour plus d'infos ou pour obtenir la brochure complète : 04/221.74.90 ou [vacances.liege@mc.be](mailto:vacances.liege@mc.be)

SOLIDARITE

## Le calendrier "languettes" 2013 est arrivé !

///

Vous aussi, soutenez la MC Liège et ses mouvements associatifs dans leurs actions en faveur des jeunes handicapés.

Grâce à l'achat du calendrier "languettes", vous contribuez en effet à la réalisation de projets concrets tels que :



- > la mise sur pied par Altéo d'une plaine en intégration permettant à des enfants polyhandicapés de vivre, lors de chaque période de vacances, une ou deux semaines de plaine ; leurs parents profitent ainsi d'une petite bulle d'air

- > le financement par Jeunesse & Santé de la formation à l'animation des jeunes handicapés ; l'accès financier à cette formation n'est ainsi plus un frein à l'investissement des animateurs volontaires et les enfants porteurs d'un handicap peuvent être accueillis avec l'attention particulière qu'ils méritent (plaines, séjours, activités des sections)

- > l'achat de couverts adaptés pour les repas des plaines et séjours...

Les calendriers sont donc une manière très concrète de permettre aux enfants ou jeunes handicapés de vivre des moments collectifs d'amusement et de bien-être.

Pratique et discret, utilisez ce calendrier pour y inscrire vos rendez-vous, les visites de vos amis, les anniversaires...

Vous trouverez ces calendriers dans tous nos points de contact au prix de 2,50 euros.

OPTIQUE - LENTILLES DE CONTACT

## Un œil différent pour votre vue

A l'achat d'une monture et de verres progressifs, nous vous offrons une paire de lunettes en vision de loin ou en vision de près\*.



\* offre valable jusqu'au 30 novembre - voir conditions en magasin, parmi un choix de montures sélectionnées.



Contact :  
 > avenue des Ardennes 1/03 à 4500 Huy - 085/84.29.16.  
 > place du XX Août 42 à 4000 Liège - 04/221.33.20.  
 Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h.  
[www.optival.be](http://www.optival.be)



Assurance complémentaire

# Vaccination pour tous : 25 euros par an

De nombreux vaccins sont conseillés au cours d'une vie. La MC Liège vous rembourse 25 euros lors de l'achat de vaccins anti-infectieux, désensibilisants ou pour certains vaccins lors de voyage à l'étranger.

**Grippe, rougeole, méningocoque, tétanos...** de nombreux vaccins sont conseillés au cours d'une vie. La MC Liège intervient à raison de 25 euros par an et par bénéficiaire lors de l'achat de vaccins anti-infectieux, de traitements désensibilisants ou de certains vaccins lors de voyages à l'étranger : fièvre jaune, fièvre typhoïde, méningites A, C, W, Y, encéphalite japonaise, encéphalite à tiques et hépatite A.

Cette intervention s'effectue après l'intervention éventuelle de l'assu-

rance soins de santé obligatoire à concurrence du montant du vaccin restant à la charge du membre.

### Comment bénéficier de cet avantage ?

Moyennant une prescription médicale, l'intervention peut être obtenue sur présentation d'une attestation de prestation pharmaceutique remboursable dans le cadre d'une assurance complémentaire (BVAC) délivrée par le pharmacien.

Si vous vous faites vacciner dans un centre de vaccinations agréé,

n'oubliez pas de faire compléter un formulaire "preuve d'achat de vaccins pour voyageurs".

**Ce formulaire et la liste des vaccins remboursés sont disponibles sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ou auprès de votre conseiller mutualiste.**



plémentaire (BVAC) délivrée par le pharmacien.

Si vous vous faites vacciner dans un centre de vaccinations agréé,