

Jeunesse et santé

ÇA SE PASSE

Théâtre et cinéma à Enéo

Enéo, mouvement social des aînés vous propose Kinoscène : activité de théâtre et de cinéma. A l'issue de chaque représentation une rencontre-échange est organisée avec un témoin privilégié (acteur, metteur en scène, réalisateur ou professionnel dont l'expertise permet la discussion).

>> Le lundi 10 décembre à 20h - Théâtre - "ART" de Yasmina Reza

Trois amis, la quarantaine, au tournant de leur vie. Au milieu, un "tableau blanc" ! L'acquisition de ce tableau vient semer le trouble entre les amis. En effet, Serge a acheté pour une somme exorbitante ce qu'il considère comme un chef-d'œuvre de l'art contemporain : une toile... blanche ! Ce qui a le don d'exaspérer Marc. L'auteur, Yasmina Reza, observe avec une étonnante acuité l'univers masculin, entre amitié, mesquinerie, ambition et importance du paraître. Où ? A la salle "La Fenêtre", Rue des Campeaux à Tournai (en face de l'école Ste-Union). PAF ? 10 EUR par personne. Bar ouvert à l'issue de la représentation. Inscription obligatoire au secrétariat d'Enéo - 069 25 62 62 ou par mail via eneo.tournai@mc.be

BON À SAVOIR

Du tonus pour ton blocus !

Pour les étudiants du supérieur, c'est le moment idéal pour commencer à préparer la session de décembre ou janvier. L'heure du blocus a sonné ! Comment organiser son temps et faire face au stress ? Jeunesse & Santé avec le soutien de la Mutualité chrétienne propose des réponses grâce à son kit "Starting Bloque" et au site internet www.startingbloque.be.

- Créé par des jeunes pour des jeunes, le kit "Starting Bloque" regorge de trucs et astuces pour traverser la bloquer le plus sereinement possible :
- > Le planning d'étude à afficher et... à remplir.
- > Le livret "Ta bloquer, mode d'emploi" : une mine d'or de principes faciles qui rendent le travail efficace et agréable.
- > Le "Bloquer-note", pour jeter des idées, pour noter une définition...
- > Un dialogueur : un panneau pour communiquer avec ses supporters !
- > Un carton à accrocher à la porte : d'un côté "Je bloquer" et de l'autre "Je débloquer", histoire de prévenir les visiteurs de son état d'esprit !

Les étudiants qui souhaitent se procurer le kit "Starting Bloque" peuvent l'obtenir sur simple demande au 0800 10 9 8 7 (numéro d'appel gratuit de la Mutualité chrétienne) ou en complétant un formulaire via le site www.startingbloque.be.

Tu as 16 ans ? Deviens animateur !

L'asbl Jeunesse & Santé, partenaire de la Mutualité chrétienne, organise des séjours de vacances et des plaines de jeux pour enfants et adolescents. Pour offrir à ces jeunes un encadrement et des animations de qualité, nous organisons une formation indispensable pour tous ceux qui souhaiteraient devenir animateurs.

Inscris-toi à notre formation!

En effet, animer, ce n'est pas simplement assurer une garderie, c'est apprendre des choses aux enfants, c'est leur permettre de grandir et s'épanouir en leur proposant des activités créatives. Devenir animateur, c'est aussi gérer des projets d'animation tout en développant son esprit critique et sa capacité d'adaptation.

La formation que nous organisons donne accès à un brevet reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles (après, cela va de soi, une évaluation positive). Il y a donc des conditions que nous devons respecter. Pour commencer, il faut que tu aies 16 ans accomplis le 1^{er} jour de la formation. Ensuite, tu devras réaliser ton cursus de formation en minimum 2 ans et maximum 3 (2 sessions théoriques et 2 stages pratiques). Mais rassure-toi, ce qui te paraît comme une longue période aujourd'hui te semblera passer à une vitesse folle lorsque tu te seras lancé: une aventure dont tu te souviendras toute ta vie (selon les dires d'animateurs brevetés depuis plus de 20 ans) !

Comment ça marche?

Jeunesse & Santé, dans notre région, s'étend sur un vaste territoire, il existe donc trois régionales: Tournai-Ath-Lessines-Engnien, Mouscron-Comines et Mons-Borinage. Chacune de ces régionales a ses



particularités mais leurs missions sont les mêmes. La formation d'animateurs fait partie de ces rôles. Tu pourras évidemment choisir la formation qui te convient le mieux dans les possibilités offertes. Sache cependant que tes stages pratiques et ta deuxième année se feront dans la même régionale.

En premier lieu, tu auras donc accès à une formation théorique d'une semaine résidentielle durant les vacances de Pâques 2013 avec d'autres jeunes de ton âge. Au menu : des modules de formation (en jeux, veillées, contes, sports, bricolage, psychologie de l'enfant, sécurité...) pour lesquels tu recevras de la théorie et que tu mettras tout de suite en pratique avec tes comparses, des veillées que tu organiseras, une vie en communauté riche en événements, une place dans un groupe...

Ensuite, tu auras l'occasion d'effectuer un stage de 2 semaines en plaine de jeux durant l'été qui suit. Tu pourras y encadrer des enfants de tous âges. Une journée d'évaluation sera organisée après celui-ci afin de te permettre de progresser. Arrive donc ta deuxième année et re-belote, on reprend son sac et on est reparti pour une semaine de formation à Pâques. Nous t'y proposons des techniques d'animation



plus pointues, une plus grande autonomie, une réflexion plus poussée sur ton rôle, sur ta relation avec l'enfant. Tu te prépares donc pour ton deuxième stage que tu pourras effectuer en camp cette fois-ci et au terme duquel, si tu as atteint tous les objectifs, tu seras un animateur breveté.

Et après?

Se former à Jeunesse & Santé, c'est aussi faire partie d'une association de jeunes créée par et pour des jeunes, dans le souci de promouvoir leur bien-être. Ainsi, ceux qui la composent décident de ses priorités. Si tu le souhaites: rencontres avec d'autres animateurs, activités sportives, ludiques, cellules de réflexion, soirées de retrouvailles te seront proposées. Tu brûles d'impatience? Alors n'hésite plus et contacte ta régionale J&S! Attention, il faut te dépêcher car les places sont limitées.

Pour de plus amples renseignements, contacte le service Jeunesse & Santé de ta région:
 J&S Mons - 3 rue des Canoniers à 7000 Mons - Tél. 065 40 26 54 - js.mons@mc.be
 J&S Mouscron - 8 rue Saint-Joseph à 7700 Mouscron - Tél. 056 39 15 22 - js.mouscron@mc.be
 J&S Tournai - 44 rue Saint-Brice 7500 Tournai - Tél. 069 25 62 67 - js.tournai@mc.be

QUALIAS
 Handicapés - Orthopédie - Optique - Auditif
 Facilité de paiement

Votre confort sur mesure



Retrouvez en exclusivité dans les magasins Qualias le Fauteuil Meridio

- > Fauteuil électrique (1 moteur) avec position releveur et relax
- > Mouvement du repose-jambes, du dossier et de l'aide au lever avec arrêt à tous les niveaux
- > Fauteuil adaptable à votre morphologie pour un confort optimal
- > Fauteuil sur mesure en tissu ou vinyl

999€ 799€ version tissu
 1199€ 999€ version vinyl

Liste des magasins

Ath	Rue Haute, 25	068/55 33 55
Comines	Rue de Wervicq, 13	056/85 32 30
Mons	Rue des Canoniers, 1	065/34 24 40
Mouscron	Rue du Bas-Voisinage, 77	056/56 12 60
Tournai	Rue Saint Brice, 56	069/84 44 84

www.qualias.be

*Promotion valable du 01 au 31 décembre 2012. Les prix s'entendent TVA incluse.



RÉGIONALE ORGANISATRICE	DATES DE LA FORMATION	LIEU DE LA FORMATION	FRAIS D'INSCRIPTION
Tournai-Ath-Lessines-Engnien	Du 6 au 13 avril	La Panne	125 EUR
Mons-Borinage	Du 6 au 13 avril	Charneux-Herve	125 EUR
Mouscron-Comines	Du 6 au 13 avril	Heer-sur-Meuse	125 EUR

Gros plan sur

Baisse d'énergie? Quelques conseils pour retrouver la forme !

Premières grisailles, journées plus courtes, moins de lumière... Pas de doute, l'automne est bien là, avec ses petits maux divers et souvent une baisse de forme. Pour faire le plein d'énergie et se préparer à affronter l'hiver, notre corps a besoin de recharger ses batteries. Voici quelques conseils pratiques pour un automne en pleine santé!

Une alimentation équilibrée

Variez le plus possible votre alimentation, en augmentant votre consommation de fruits et légumes et en limitant celle de graisses animales (beurre, crème, charcuteries...) et de graisses cachées que l'on retrouve dans de nombreux plats préparés.

Un "remède" pour lutter contre la fatigue? Combiner vitamines (fruits et légumes), fer (viande rouge, boudin noir, poissons gras...), magnésium (fruits secs, légumineuses...) et fibres (céréales complètes, fruits, légumes)!

Une activité physique régulière

L'activité physique libère dans l'organisme des substances qui aident à lutter contre le stress, la fatigue, l'anxiété... Il suffit d'une demi-heure par jour : ce qui compte, ce n'est pas l'intensité mais bien la régularité de l'effort. Toutes les occasions sont bonnes pour bouger: marcher, jardiner, aller promener



le chien, faire son jogging... De plus, pratiquer une activité physique régulière en journée (attention, pas juste avant le coucher!) agit favorablement sur le sommeil.

Limiter les excitants

Le café ou toute autre boisson énergisante sont des substances excitantes qui peuvent donner un "coup de peps" dans la journée. Mais, attention car ces boissons sont redoutables pour retrouver le sommeil. Si vous êtes vraiment fatigué, optez pour une sieste (15 minutes peuvent suffire) car une tasse de café ou tout autre boisson excitante "masque" la fatigue mais ne réduit pas pour autant le besoin de sommeil!

Quid des suppléments en vitamines?

"Faut-il prendre des vitamines, sous forme de complément alimentaire ou de médicament, pour se donner du "peps"?"
En l'absence de carence démontrée,

il n'est pas utile de prendre des suppléments de vitamines. Une alimentation variée et équilibrée suffit à procurer les vitamines nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Toutefois, certaines situations peuvent justifier le recours à ces suppléments (acide folique chez la femme enceinte, vitamine D pour les personnes âgées...).

Il existe de nombreux aliments enrichis en vitamines dans le commerce (lait, jus de fruits...). Si vous les consommez en quantité normale, il n'y a pas de risque d'excès en vitamines. Sachez toutefois que ces aliments ne sont pas nécessairement utiles si votre alimentation est suffisamment variée et équilibrée.

Avant toute prise éventuelle de suppléments en vitamines (sous forme de complément alimentaire ou de médicament), il est préférable d'en parler à votre médecin généraliste.



Les légumineuses, une mine d'or pour votre santé !

Haricots, lentilles, fèves, pois chiches... Les légumineuses ont longtemps constitué la base de l'alimentation de nombreux peuples à travers le monde. Quelque peu délaissées aujourd'hui, elles sont pourtant très intéressantes du point de vue nutritionnel. Partons à la (re)découverte de ces légumes secs aux "atouts santé" incontestables!

Une richesse nutritionnelle

Les légumineuses sont bénéfiques à notre santé à plus d'un titre. Elles sont riches en protéines végétales, fibres, vitamines, calcium et fer et contiennent très peu de matières grasses.

Les protéines, ainsi que les fibres présentes dans les légumineuses, favorisent la régulation de la faim et offrent une sensation de satiété. En effet, les légumineuses sont d'excellents "coupe-faims". De plus, la présence de fibres contribue à une meilleure régulation du système intestinal.

Autre avantage non négligeable: les légumineuses sont moins chères que la viande, les œufs, la volaille et le poisson et se conservent longtemps.

Un substitut à la viande?

Tout comme la viande, les légumineuses sont riches en protéines. Mais, elles ne peuvent pas entièrement remplacer la viande car, contrairement à celle-ci, les protéines (végétales) des légumineuses manquent d'acides aminés dits essentiels. En effet, les protéines végétales ne sont pas aussi complètes que les protéines animales et sont d'une qualité moindre que celles-ci. C'est pourquoi il est conseillé d'accompagner les légumineuses de céréales (blé, pâtes, riz, couscous...); cela permettra d'avoir des protéines équivalentes à celles de la viande, sans matières grasses et sans cholestérol. La combinaison céréale/légu-



mineuse est d'ailleurs très fréquente dans la culture culinaire de nombreux pays: haricots rouge et maïs au Mexique, riz et lentilles en Inde...

Saviez-vous que la production d'une protéine d'origine animale coûte 5 à 10 fois plus en terres cultivables que la production d'une protéine d'origine végétale? Manger des légumineuses est donc aussi un geste bénéfique pour notre planète!

BON À SAVOIR

Le temps passe, pas le sida !

La journée mondiale de lutte contre le sida et de solidarité envers les personnes séropositives a été instituée par l'Organisation des Nations Unies (ONU) à la date du 1er décembre. Elle se traduit, un peu partout dans le monde, par une série de manifestations organisées à l'initiative des associations et organismes locaux concernés par la problématique du sida. Le sida ne se guérit toujours pas. Protégez-vous et protégez les autres !

>> Les comportements à risque augmentent

Chaque jour dans le monde, 7000 personnes sont contaminées par le virus du sida. Avec 3 nouvelles infections par jour, la Belgique n'est pas épargnée. Bien que le risque de contamination soit toujours aussi élevé, on observe une augmentation des comportements à risque. Il faut donc encore et toujours renforcer l'information, la prévention, l'accès aux traitements et la solidarité. De quelle manière? En continuant à se mobiliser dans des actions préventives. A ce jour, cela reste un des moyens les plus efficaces pour diminuer la transmission de ce virus.



>> Se protéger

Comment se protéger du sida et des autres maladies sexuellement transmissibles ?
> dans le cadre des relations sexuelles: l'utilisation du préservatif reste le seul moyen efficace pour se protéger du sida et des autres maladies sexuellement transmissibles. Dans le cadre d'une relation stable avec un partenaire unique, un test permet de déterminer son statut sérologique (possibilité de faire ce test chez son médecin traitant ainsi qu'au Centre de planning).
> dans le cadre des soins : il est indispensable de prendre toutes les précautions par rapport au risque d'accidents par blessures cutanées et projections lors de soins hospitaliers, lors d'un accident, lors de ramassage de déchets...
> enfin, dans le cadre de la consommation de drogue : la seringue doit impérativement être stérilisée et rester à usage personnel.
En cas de risques réels de contamination (relations sexuelles non protégées, échange de seringue avec une personne séropositive, accident professionnel dans le cadre de soins donnés, etc), il y a lieu de consulter un médecin très rapidement. Un traitement d'urgence peut prévenir une éventuelle contamination. Immédiatement après l'accident, ne paniquez pas et rendez-vous sans tarder à la consultation au centre de Référence Sida (à Liège ou à Charleroi en Wallonie) ou aux urgences.

>> Vous vous interrogez

Pour poser vos questions, demander un test..., adressez-vous aux centres de planning familial, aux maisons médicales, à votre médecin généraliste, aux hôpitaux ou aux centres de référence.

Le Centre de planning familial Au Quai vous accueille au 19, Rue Duquesnoy à Tournai - 069 21 40 76.
> le lundi de 8h30 à 17h
> le mardi 9h à 13h et de 17h à 20h
> le mercredi de 10h30 à 17h
> le jeudi de 12h à 14h
> le vendredi de 9h à 16h

Nous vous proposons également, tous les lundis de 15h à 17h et les vendredis de 13h45 à 15h45, de rencontrer notre médecin pour poser vos questions et passer un test HIV et IST (infection sexuellement transmissible). N'hésitez pas à prendre rendez-vous pour limiter le temps d'attente. Pour les enseignants et animateurs, des brochures, vidéo et du matériel d'animation sont à disposition au Centre de planning familial.

>> Rejoignez-nous le 30 novembre!

A la gare de Tournai, entre 7h et 8h30, ce sera l'occasion d'y rencontrer l'équipe du Centre de planning familial Au Quai et les intervenants du Service social de la Mutualité chrétienne, de poser des questions, recevoir des préservatifs et des rubans rouges. Nous vous inviterons à porter le ruban rouge en signe de solidarité envers les personnes séropositives.

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie
Rue Saint-Brice 44, 7500 Tournai
Éditeur responsable : Virginie De Clercq
Fax : 069 21 25 65
E-mail : haiji@mc.be

Tél. 069 25 62 11

Transport des malades : 078 05 50 05

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