

ÇA SE PASSE

Café citoyen

/// Les Equipes Populaires BW vous invitent à un café citoyen sur le thème : "Une couverture de laine, c'est bien. Une couverture sociale c'est mieux... Parce que la santé n'est pas un luxe !" Avec Catherine Thys (chef du service social de la Mutualité chrétienne du Brabant wallon).  
Date : le jeudi 13 décembre à 20h.

Lieu : au café "Le Pèlerin", 3, Square Gabrielle Petit (près de la Grand Place) à Nivelles. Entrée libre.  
Renseignements : Equipes Populaires du Brabant wallon, L. Delperdange, 0485/03.05.81 ou 067/21.89. 91. www.equipespopulaires.be

Les stéréotypes, c'est pas mon genre !

/// Vie Féminine Brabant wallon organise sa première journée de formation du "Cycle F" : En fait, c'est quoi le féminisme ? Cette formation est destinée aux femmes qui désirent découvrir les concepts de la pensée féministe de manière créative et dynamique.

Date : le jeudi 13 décembre de 9h30 à 16h30.  
Lieu : Maison des Artistes (Faubourg de Bruxelles, 10 à Nivelles).  
Renseignements et inscription : Vie Féminine BW - Bd des Archers, 85 à Nivelles 067/84 13 75 - brabant-wallon@viefeminine.be

VACANCES

Fermetures de Noël

/// **► Mutualité**  
En raison des fêtes de Noël, l'ensemble de nos secrétariats seront fermés du 24 au 29 décembre. Le Mutubus sera fermé du 24 décembre au 2 janvier inclus.

Les services du siège régional (54 bd des Archers à Nivelles) seront fermés les 24 (après-midi), 25, 26 ainsi que les 31 décembre (après-midi), 1<sup>er</sup> et 2 janvier.

► Service social

Toutes les permanences sociales seront fermées entre le 24 décembre et le 4 janvier inclus. Les permanences au siège régional (54 bd des Archers à Nivelles) restent cependant ouvertes et accessibles par téléphone (067/89.36.83), sauf les 24 (après-midi), 25, 26 décembre ainsi que les 31 décembre (après-midi), 1<sup>er</sup> et 2 janvier.

► Qualias

Les magasins Qualias de Nivelles, Court-St-Etienne et Jodoigne seront fermés les 24 (après-midi), 25, 26 décembre ainsi que les 31 décembre (après-midi), les 1<sup>er</sup> et 2 janvier.

MUTUALITÉ

Remboursement des attestations de soins

/// Certains d'entre vous ont pu le remarquer, durant ces mois de septembre-octobre, le délai de remboursement de vos attestations de soins a été plus long que d'habitude

Nous nous excusons pour ces désagréments et vous assurons que nous avons mis tout en œuvre pour que cette situation, quoiqu'exceptionnelle, ne se reproduise plus.

En effet, durant cette période propice aux maladies, nous avons fait face à une augmentation importante du nombre d'attestations de soins à rembourser.

Depuis lors, nous avons pris les mesures nécessaires pour remédier à cette situation en réorganisant le service "remboursement" (fluidité, engagements, renforts...).

Si, au début, cette réorganisation a connu ses maladies de jeunesse, à présent, tout est rentré dans l'ordre et nous sommes revenus à des délais de remboursements plus courts.

Mieux même, contrairement au passé et dans un souci d'équité, tous les affiliés, habitant ou non le BW, sont remboursés dans les mêmes délais.



Surfez sur le nouveau site [www.mc.be](http://www.mc.be) et découvrez les nouvelles fonctionnalités!

Gros plan sur

Il est temps de penser au blocus !

La Mutualité chrétienne et Jeunesse & Santé étaient présents aux 24h vélos, il y a quelques semaines. Et comme chacun sait, les 24h vélos passées, il est temps de penser au blocus.

Depuis plusieurs années, la Mutualité chrétienne et Jeunesse & Santé soutiennent les étudiants durant leurs blocus : animation d'ateliers du blocus, kits "starting bloquer", livre de recettes adaptées...

Certains étudiants nous disent encore aujourd'hui qu'ils sont un peu perdus face à cette nouveauté pour eux, qu'est le blocus et tout ce qui va avec : méthodologie de travail, stress, sommeil, vitamines, médicaments et boissons "miracle"...

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

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 énergisantes. Additionnées de sucre, caféine, taurine (un acide aminé, partie de protéine), glucuronolactone (dérivé du glucose), créa-



time, 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 se maintenir éveillés lors des journées de blocus.

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 comme à long terme. 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'accélère, 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. Pour les sportifs, à en croire le marketing orienté vers le sponsoring de sports extrêmes, les boissons énergisantes 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

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



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 croissant, c'est probablement dû à la publicité omniprésente et particulièrement ciblée sur les jeunes et les étudiants : sponsoring (cyclisme, formule 1...), distribution de canettes gratuites, placement du produit dans des séries télévisées, chaînes e-mail, soirées labellisées... Tout est fait pour vous toucher au plus près, dans vos milieux de vie, vous 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. Bientôt chez nous ?

Pour en savoir plus, Infor Santé a édité une brochure pour tout savoir sur ces boissons pas ordinaires "Et toi tu bois quoi ? Energy drinks & co". Vous pouvez l'obtenir en envoyant un mail à pierre.squifflet@mc.be ou en téléphonant au 0800 10 987

Bon à savoir

Pour le blocus, rien ne vaut une alimentation équilibrée. Les repas sont encore plus sympas dans un contexte convivial, amical ou familial. Et surtout, il faut bouger tous les jours quel que soit le temps! (marche, sport, jogging, etc). Respecter son corps et son besoin de sommeil sont aussi essentiels pour un blocus au top.

Pour aider les jeunes en blocus, Jeunesse et Santé a créé le kit "Starting Bloquer". Pour l'obtenir gratuitement, il suffit de le demander au 0800/10 9 8 7. N'hésitez pas à surfer sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ou [www.startingbloquer.be](http://www.startingbloquer.be) pour toutes informations supplémentaires.



Santé

# Une nouvelle polyclinique à Louvain-la-Neuve

La Polyclinique de Louvain-la-Neuve, située à deux pas de la Grand Place, vient d'ouvrir ses portes.

Il s'agit de l'aboutissement d'un projet entre deux acteurs de soins majeurs : la Clinique Saint-Pierre à Ottignies et les Cliniques universitaires Saint-Luc.

Les activités médicales de la Polyclinique sont assurées conjointement par ces deux institutions, qui se répartissent les consultations. La Clinique Saint-Pierre d'Ottignies et les Cliniques universitaires Saint-Luc proposent désormais des consultations spécialisées dans un nouvel espace, en plein cœur de Louvain-la-Neuve.

### 21 disciplines médicales

Actuellement, la Polyclinique accueille des médecins de la Clinique Saint-Pierre et des Cliniques universitaires Saint-Luc dans 21 spécialités. Sur une surface de 1000 m<sup>2</sup>, la Polyclinique de Louvain-la-Neuve propose 13 cabines de consultations, une salle de réunion, une salle réservée aux actes techniques (endoscopie...) ainsi qu'un centre de prélèvements. Des appareils d'imagerie médicale (radiologie conventionnelle, échographie) et de densitométrie seront installés prochainement.

### Une synergie entre les deux institutions

La Clinique St-Pierre exploite depuis plusieurs années des activités ambulatoires à Louvain-la-Neuve, Wavre, Jodoigne et Perwez. Elle sera le gestionnaire de la Polyclinique de Louvain-la-Neuve, où se développe une offre médicale intégrée en collaboration avec des médecins des Cliniques Saint-Luc. Rappelons d'ailleurs que la Mutualité chrétienne du BW est partenaire de la Clinique St-Pierre en étant présente dans ses instances.

### Activités médicales

|                                       |                                |                     |
|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| chirurgie plastique                   | gastro-entérologie             | psychiatrie         |
| médecine physique                     | orthopédie                     | imagerie médicale   |
| dermatologie                          | gastro-entérologie pédiatrique | rhumatologie        |
| neurologie                            | génétiq                        | médecine du sommeil |
| endocrinologie                        | génétiq                        | travel clinic       |
| neurochirurgie                        | génétiq                        | médecine interne    |
| endoscopie ORL et clinique de la voix | prise de sang                  | urologie            |
|                                       | gynécologie                    |                     |



De leur côté, les Cliniques universitaires Saint-Luc souhaitaient depuis longtemps développer une activité médicale à Louvain-la-Neuve, site "historique" de l'UCL.

Un tel développement ne pouvait s'envisager qu'en collaboration avec la Clinique Saint-Pierre d'Ottignies, hôpital situé à proximité de Louvain-la-Neuve, qui possède des collaborations médicales avec d'autres hôpitaux, dont les Cliniques Saint-Luc.

Un exemple très fort de cette collaboration est le Service universitaire UCL de radiothérapie, une extension du Service de radiothérapie de Saint-Luc au sein de la Clinique Saint-Pierre.

### En pratique

- La Polyclinique est accessible du lundi au vendredi de 8h à 18h30
- Coordonnées : rue du Traité de Rome, 5 à 1348 Louvain-la-Neuve (Angle de la rue Paulin Ladeuze et de la passerelle conduisant vers le musée Hergé. A deux pas de la Grand'place et des commerces de la rue Charlemagne), 010 23 25 70, www.polycliniquelln.be

- Parking gratuit (un jeton est remis gratuitement aux patients après leur consultation pour sortir du parking).

SOLIDARITÉ

## Le patient à la croisée des chemins



A l'occasion du premier anniversaire du service bénévole à domicile "Le Lion Solidaire", la Mutualité chrétienne du BW organise un séminaire sur le thème "le patient à la croisée des chemins".



### Au programme :

- 9h Accueil et introduction.
- 9h30 **Le parcours du patient, projet de soin et projet de vie**, par le Docteur Michel Marion, médecin et palliatologue, Cliniques du Sud Luxembourg.
- 10h15 **Famille quand tu nous tiens : entre culpabilité et responsabilité, la constellation familiale de la personne âgée** par Blanche Leider, Chercheuse FNRS,UCL
- 11h Questions/Réponses
- 11h30 Pause
- 11h45 Deux expériences réussies de service d'entraide organisée
  - "Le Réseau Santé du Vieux St-Anne" à Auderghem, par Pierre Olbrechts, président de l'asbl
  - "Le Lion Solidaire" par Lucie Lacasse, coordinatrice et Pierre Tonglet, responsable du Centre Mutualiste de Santé (CMS) de Braine-l'Alleud
- 12h15 Parole de volontaires engagés et parole de bénéficiaires accompagnés
- 12h45 Conclusions et perspectives
- 13h Lunch

Date : le mercredi 16 janvier, de 9h à 14h.

Lieu : Centre Culturel de Braine-l'Alleud, 4, rue Jules Hans.

Entrée gratuite.

Renseignements et inscriptions : Agnès Leclercq, 0475/46.39.99, agnes.leclercq@mc.be ou le Lion Solidaire, 02/385 47 56, lelionsolidaire@mc.be.

VACANCES +50

## Voyage au cœur de la Roumanie



La Roumanie, c'est l'image d'un pays où les femmes portent des vêtements traditionnels aux couleurs des fleurs du pays. Quelle image en avez-vous ? Pour le savoir, nous vous invitons à aller au cœur du pays, en Transylvanie. Vous y visiterez des villages médiévaux, des monastères ou encore des caves à vin. Vous goûterez aussi à quelques spécialités locales. La Roumanie est certainement un pays à voir ou à revoir. Séjour en pension complète dans des hôtels 3 et 4 étoiles

Dates : du 25 avril au 2 mai

Prix : 1.221 EUR.

Réduction mutualistes chrétiens : 75 EUR.

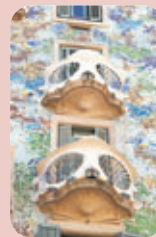
Supplément single : 140 EUR.

Accomp : 305 EUR.

## Espagne, Barcelone



De l'hôtel situé en plein cœur de la capitale Catalane, et accompagné d'un guide local, découverte des curiosités, des richesses culturelles et architecturales de cette magnifique cité. Fondée par les Romains, la ville devint la capitale des comtes de Barcelone puis l'une des villes majeures de la couronne d'Aragon. Redessinée plusieurs fois pendant son histoire, elle est aujourd'hui une destination touristique majeure et jouit d'un patrimoine culturel unique, dont une bonne partie figure d'ailleurs sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.



Logement en pension complète à l'Hôtel Montblanc (3 étoiles) situé dans le centre de Barcelone.

Dates : du 22 au 27 avril

Prix de base : 1.247 EUR.

Ristourne mutualistes chrétiens : 75 EUR.

Supplément single : 245 EUR.

Accomp : 312 EUR.

Renseignements : Enéo - 067 89 36 90

Mutualité

# Seniors, découvrez vos avantages !

La Mutualité a développé de nombreux avantages pour les aînés. Que ce soit avec les activités proposées par notre partenaire Enéo pour des loisirs actifs ou quand l'âge se fait sentir, en matière de maintien à domicile.

### Participez aux activités d'Enéo

Avec l'arrivée de la retraite, on a - dit-on - du temps devant soi. Pourquoi, dès lors, plutôt que de rester chez soi devant sa télé, ne pas continuer à avoir une vie sociale et se (re) faire des amis?

Enéo, le mouvement social des aînés, propose de nombreuses activités à travers tout le Brabant wallon : conférences, voyages, excursions... A côté des activités régionales, les groupements locaux d'Enéo proposent leur propre programme à leurs membres.

L'association a aussi développé son secteur "sport" avec EnéoSport. Vous avez pu avoir un aperçu des nombreuses disciplines abordées dans le précédent journal.

### Le bien-être à domicile

Et quand on devient plus âgé, on perd en autonomie et en mobilité. Dans

certains cas, il devient même difficile de rester chez soi : c'est pourquoi la MC et ses partenaires vous proposent des services d'aide et de soins sur mesure et accessibles à tous.

**Une aide à la vie journalière :** les aides familiales et les aides ménagères se chargent des courses, des repas, de l'entretien courant...

**Des soins infirmiers :** les infirmières d'Aide et Soins à Domicile se déplacent à votre domicile et assurent les soins spécifiques.

**Qualias :** besoin de béquilles, d'un lit électrique, d'une voiturette? Vous

pouvez louer ou acheter ce type de matériel chez Qualias.

**Vitaltel :** un système de télévigilance qui assure une présence discrète 24h sur 24.

### Envie d'en savoir plus?

La MC vous propose bien plus d'avantages que ceux mentionnés ci-dessus. Surfez sur notre site www.mc-unlimited.be et choisissez le profil "seniors". Vous pourrez alors découvrir une vingtaine d'avantages auxquels vous avez droit en tant que membre MC : assurance hospiti, Mutas, diététique, optique, médecine douces...



Surfez sur www.mc-unlimited.be et participez à notre concours. Vous pourrez y gagner des places de cinéma.

### Mutualité chrétienne Brabant Wallon

54 Bd des Archers, 1400 Nivelles  
Éditeur responsable : Frédéric Possemiers  
Fax : 067/21.42.69  
E-mail : brabant.wallon@mc.be - www.mc.be

**Tél. 067 89 36 36**

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