

INFOS MUTUALITÉ

Jours de fermeture en fin d'année

Tous nos bureaux seront fermés du **lundi 24 au mercredi 26 décembre**, ainsi que du **lundi 31 décembre au mercredi 2 janvier**.  
**A Neufchâteau, Wellin et Hotton**, la permanence du **jeudi 3 janvier** est également annulée, tout comme celle du **vendredi 4 janvier à Barvaux**.

Magasins Qualias

En raison des fêtes de fin d'année et de l'inventaire de début janvier, vos magasins seront fermés :  
 - Arlon : fermeture à 16h le 24 décembre, fermé les 26 et 31 décembre, 2 et 8 janvier  
 - Marche : fermeture à 16h le 24 décembre, fermé les 26 et 31 décembre, 2 et 9 janvier  
 - Libramont : fermeture à 16h le 24 décembre, fermé les 26 et 31 décembre, 2 et 7 janvier

SANTÉ

Pauses Santé

Les deux dernières Pauses Santé de 2012 se profilent... Alors envie de passer un temps de midi utile et agréable ? N'hésitez plus et rejoignez-nous !

**>> Arlon : Une maison médicale, c'est quoi ?**

Il existe une maison médicale à Arlon. Connaissez-vous son fonctionnement, ses valeurs, les professionnels que l'on y trouve, les services proposés ou encore son mode de financement ?  
 Par Stéphanie Reuter, éducatrice à la maison médicale d'Arlon.  
**Le lundi 17 décembre** de 12h15 à 13h15 à la MC (rue de la Moselle 7-9, entrée salles de réunions). Participation gratuite.  
**Infos et inscriptions (pour le 14 décembre) : 063 211 022**  
 ou [infor.sante.lux@mc.be](mailto:infor.sante.lux@mc.be)

**>> Virton : Comment réconcilier les fêtes et la balance ?**

Repas de fin d'année rime souvent avec excès alimentaire. Des zakouskis au foie gras à la bûche de Noël pur beurre, ce sont parfois des mois d'efforts qui partent en fumée. Comment éviter cela tout en gardant l'esprit festif et convivial des repas ?  
 Par Priscilla Wilem, diététicienne à la MC.  
**Le jeudi 20 décembre** de 12h15 à 13h15 à la MC (Place Paul Roger 1, salle de réunion du 2<sup>ème</sup> étage). Participation gratuite. Possibilité de commander un sandwich à 3 euros.  
**Infos et inscriptions (pour le 26 novembre) : 063 211 022**  
 ou [infor.sante.lux@mc.be](mailto:infor.sante.lux@mc.be)

BÉNÉVOLAT

Appel à volontaires

"Accompagner Lorraine", c'est une équipe de soins palliatifs à domicile qui permet à ceux qui le souhaitent de vivre leur fin de vie chez eux dans un univers qui les sécurise.

L'association est composée d'infirmières et de volontaires, et couvre les communes de Martelange, Habay, Attert, Arlon, Messancy, Aubange, Musson, Saint-Léger et Etalle. L'intervention se fait en étroite collaboration avec le médecin traitant et tous les autres aidants pour une prise en charge maximale de la douleur et du confort du patient, avec écoute et soutien moral des familles.

**>> Vous aussi...**

Pour répondre à sa mission et aux nombreux appels, l'association a besoin de volontaires. Si vous disposez de temps, si vous aimez la rencontre, si le travail en équipe vous convient, et si vous acceptez de vous former, rejoignez une équipe qui travaille dans le respect de chacun et la générosité du cœur !

Intéressé(e) ? Contactez Guylaine Lamury au 063 226 235.

Gros plan sur

Et toi tu bois quoi ? Une nouvelle brochure à découvrir

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...

seule canette. Mélangez le tout, et les effets combinés sont imprévisibles. Le côté "coup de fouet" est certes bien présent : l'endorphisme est retardé, le rythme cardiaque s'accélère, les sens sont exacerbés. Mais côté performances, là 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...).



Aucune de ces boissons n'est anodine ! Elles sont à consommer avec modération et même à éviter pour ce qui concerne les boissons énérgisantes.

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 comme à long terme. Quant au glucuronolactone, c'est pas moins de 400 fois la dose habituelle journalière qui est contenue dans une

Pour les sportifs, 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. Bientôt 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...

// FR. DELENS  
INFOR SANTÉ

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)

Rue de la Moselle 7-9 • 6700 Arlon  
 Éditeur responsable : Joëlle Lehaut  
 Fax : 063 211 999 - E-mail : [arlon@mc.be](mailto:arlon@mc.be)

Tél. 063 211 711

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

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

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

Disponible au 0800 10 9 8 7, sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ou via [infor.sante.lux@mc.be](mailto:infor.sante.lux@mc.be)



Gestion du stress

# Ateliers Bien-Être

Le premier module des ateliers Bien-Être proposés par la Mutualité chrétienne (MC) se termine en décembre. Vous n'avez pas pu y participer ? Pas de problème ! Deux nouveaux modules vous sont proposés en 2013 : le premier débutera en janvier pour se terminer en mars, et le second aura lieu d'avril à juin. Alors envie de vous détendre ? N'hésitez pas à découvrir le Yoga, le Taïchi, la Sophrologie, le Qi Gong et d'autres disciplines encore... Guidé par un professeur expérimenté, apprenez à utiliser vos ressources pour vous libérer des tensions.

**Une pause pour soi**

Participer à un Atelier Bien-Être est l'occasion de faire une pause pour prendre soin de soi tout en découvrant une approche de gestion du stress. Les approches proposées sont d'excellents moyens de mieux gérer les effets néfastes du stress et surtout de se prémunir face au "mauvais" stress. Basées, entre autres, sur la respiration, elle permettent de se détendre naturellement tout en prenant conscience de son corps.

**Accessibles à tous**

Les ateliers de la MC sont accessibles à tous dès 16 ans, quelle que soit votre condition physique. Ils se déroulent dans le respect des possibilités de chacun, sans recherche de performance ou esprit de compétition. Chaque atelier est composé de 10 séances collectives.

**Prix réduit pour les membres MC**

Le prix pour un atelier (un module de 10 séances) est de 60 euros pour les membres MC (30 euros pour les membres MC avec statut BIM ou

OMNIO) et 120 euros pour les non-membres. Attention : pour bénéficier du tarif "Membre MC" ou "Membre MC BIM ou Omnio", vous devez être en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.

**Demandez le programme !**

La MC vous propose des Ateliers Bien-Être dans sept lieux :

- **Arlon** : Taïchi (lundis 18h30-20h), Yogattitude (mardis 19h30-20h30) et Sophrologie (mercredis 19h-20h).
- **Athus** : Yogattitude (vendredis 18h30-19h30) et Sophrologie (mardis 19h-20h15).
- **Bastogne** : Intelligence du corps (mardis 19h-20h) et Corps et vitalité (lundis 19h30-20h30).
- **Florenville** : Sophrologie (jeudis 19h30-20h30) et Qi Gong (lundis 20h-21h).
- **Libramont** : Yoga relaxation (mardis 19h30-20h30) et Sophrologie (jeudis 19h30-20h30).
- **Marche** : Qi Gong (mardis 18h30-19h30), Sophrologie (mardis 19h45-20h45) et Corps et conscience (jeudis 19h30-20h30).
- **Vielsalm** : Equilibre (jeudis



19h30-20h30). Les ateliers ont lieu dans les locaux de la Mutualité chrétienne (sauf à Florenville : Rue Généraux Cuvelier 21).

**Plus d'infos ?**

Téléchargez la brochure "Ateliers découverte Bien-Être" sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be), demandez-la à votre conseiller mutualiste ou appelez le 0800 10 9 8 7 pour la recevoir gratuitement.

// CÉCILE DERLET

VACANCES +50

## Erratum - Séjour ski à Autrans

/// Dans l'édition précédente d'En Marche, Vacances +50 (Énéo, mouvement social des aînés) vous proposait un séjour de ski dans le Vercors. Une erreur s'est glissée dans les dates de ce séjour. En effet celui-ci aura lieu du 2 au 9 février 2013, et non du 5 au 12 comme annoncé précédemment. Toutes nos excuses pour cette erreur.

Pour toute information concernant ce séjour, ou pour recevoir la brochure présentant tous les séjours proposés, contactez le service vacances de la MCPL au 063 211 724 ou 723, ou par mail à [vacances+50.uc-parlon@mc.be](mailto:vacances+50.uc-parlon@mc.be)

PRÈS DE CHEZ VOUS

## Bastogne : Conférence

/// Le Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation (CPCP) de la province du Luxembourg organise une conférence sur "les troubles de l'attention ou les enfants incompris ?" le **lundi 10 décembre** à l'Henallux Bastogne (rue des Ecoles). Qu'est-ce que le trouble de l'attention ? Comment fonctionnent les personnes sujettes à ces troubles ? Quelles sont les difficultés rencontrées ? Quels suivi thérapeutique et traitement ? Par Valérie Tieleman, logopède et coordinatrice du Centre Espace Chrysalide, et Julie Toussaint, Neuropsychologue. Infos : 081 325 065 ou [koener@cpccp.be](mailto:koener@cpccp.be).

## Arlon : Rétrospective 2012

/// Pour le dernier "Mardi de l'actualité" de l'année, le CIEP invite l'ancien journaliste et professeur à l'ULB Jean-Jacques Jaspers pour un tour d'horizon des grands événements de l'année 2012. Elections en France, Belgique, Etats-Unis, guerre en Syrie, crise économique, austérité... Que nous apprennent-ils sur l'évolution de notre société ? Comment ont-ils été appréhendés par les médias et par l'opinion publique ? Le **mardi 11 décembre** à 19h30, dans les locaux de la CSC (rue Pietro Ferrero 1). Infos : 063 218 728.

## Arlon : Soirée du Monde

/// "Les peuples d'Afrique de l'Ouest". Le **jeudi 13 décembre**, le CIEP du MOC ont invité Monsieur et Madame Djaby, originaires respectivement du Burkina Faso et du Niger, à venir présenter quelques-unes des nombreuses ethnies qui peuplent leur pays natal. Rendez-vous dans les locaux de la CSC d'Arlon (rue Pietro Ferrero 1) à 19h30. Infos : 063 218 728.

## Arlon : Atelier portage enfant

/// Vous souhaitez porter votre enfant en respectant sa physiologie et la vôtre, choisir un porte-bébé respectueux en fonction de vos besoins, de votre mode de vie, apprendre des nœuds de l'écharpe dans une ambiance conviviale avec une professionnelle formée et expérimentée ? Rendez-vous le **lundi 17 décembre** de 13h à 15h au Centre de Planning et de Consultation Familiale d'Arlon. PAF : 19 euros par personne et 27 euros par couple. Infos et inscriptions : 063 601 400, 0496 857 381 ou [info@demain-en-main.org](mailto:info@demain-en-main.org).

## Virton : Noël au cœur des échanges et du partage...

/// L'Espace femmes de Vie Féminine Virton vous propose de venir échanger vos trucs et astuces autour du thème de Noël le **jeudi 20 décembre** à 14h : décoration, menu... Si vous aimez cuisiner, vous pouvez également apporter des petites douceurs afin de partager ensemble un goûter de Noël. Avis aux amatrices ! A l'Espace femmes, Avenue Bouvier 31. PAF : 1 euro. Infos : Julie Diseviscourt au 063 225 625 ou [antenne-virton@viefeminine.be](mailto:antenne-virton@viefeminine.be).

## Libramont : Lib'agora

/// "Les crédits : comprendre leurs rouages, éviter leurs pièges". Dans la suite du cycle de soirées consacrées à l'économie, le CIEP du MOC vous invite à découvrir, avec les spécialistes du GAS (Groupe Action Surendettement), quels dangers présentent les différentes formes de crédits qu'on nous présente souvent de manière très alléchante. Le **jeudi 20 décembre**, dès 19h30, au Centre culturel de Libramont (Avenue de Houffalize 56/C). Infos : 063 218 728.

J&S

# Du tonus pour ton blocus !



Les étudiants du supérieur commencent à y penser... le blocus pour la session de décembre ou janvier arrive à grands pas ! Pour leur donner un petit coup de pouce, Jeunesse & Santé propose des animations "Starting Bloque" pour les étudiants de première année des hautes écoles de la province.

**Une animation interactive**

L'Henallux (Haute Ecole Namur-Liège-Luxembourg) a répondu à l'appel pour six classes. Ce sont donc près de 200 élèves qui ont bénéficié ou qui bénéficieront de l'activité. La séance d'information se déroule en plusieurs étapes : un brainstorming autour du mot "blocus", une animation sous forme de jeu télévisé visant à susciter l'intérêt des étudiants de manière ludique, une partie débriefing où des conseils, explications et illustrations plus concrètes sont donnés, aussi bien sur le pôle méthodologique que sur le pôle santé, et finalement, une partie échanges où élèves de 1<sup>ère</sup> et invités de 2<sup>ème</sup> peuvent interagir. Et les étudiants ne quittent pas l'animation les mains vides : un kit de la bloquer (planning, post-it, fascicule "La bloquer : mode d'emploi"...), un livre de recettes, une brochure d'infos sur les boissons énergétiques et énergisantes, ou encore un listing des sites Internet utiles et des personnes de contact à leur écoute leur sont remis afin de les accompagner durant cette période plus difficile.

**Conseils aux parents**

Vous ne reconnaissez plus votre enfant ? Vous ne savez pas trop comment l'aborder ? Stress, nervosité, irritabilité sont des conséquences logiques aux stimuli qu'engendrent le blocus. Soutenez votre jeune sans pour autant le sur-materner ; montrez votre confiance en lui, encouragez-le ; montrez-vous disponible et à son écoute, il faut être vigilants et attentifs lors des éventuels coups durs. Sermonner votre étudiant ne l'aidera pas à s'améliorer. Mais lui donner des pistes, des suggestions ou des conseils lui sera davantage profitable. N'oubliez pas qu'il est important qu'un jeune en période de bloquer se détende... Se changer les idées est essentiel lors de cet effort cérébral extraordinairement plus élevé. Soyez un parent présent et prêt à intervenir en toutes circonstances.

**Plus d'infos**

Pour d'autres trucs et astuces ou pour plus d'infos, surfez sur [www.startingbloque.be](http://www.startingbloque.be). Pour vous procurer le kit, rendez-vous également sur ce site, ou appelez le



0800 10 9 8 7 (appel gratuit). Vous êtes professeur et intéressé par l'animation (première année d'école supérieure) ? Contactez Laetitia Jean (animatrice J&S) au 063 211 722.

La MC et J&S souhaitent un excellent blocus à tous les étudiants, ainsi que beaucoup de courage pour la session d'examen !

// LAETITIA JEAN  
J&S