

ÇA SE PASSE

Des bûches à prix doux

///  
Croc Espace, entreprise de formation par le travail (EFT) qui dépend du MOC de Verviers, propose pour les fêtes de fin d'année ses bûches de Noël entièrement réalisées par ses stagiaires. L'occasion de joindre l'utile à l'agréable.



- **Bûche au chocolat blanc et framboise** : mousseline de chocolat blanc, fraîcheur framboise, glaçage blanc, biscuit, macarons.
- **Bûche l'Exquise** : biscuit au cacao, crème cappuccino, glaçage chocolat, rocher feuilleté.

**Prix** : Bûche pour 4 pers. **8,5 euros** (+/-200gr/pers) Bûche pour 8 pers : **16 euros** (+/-200gr/pers)

Commandes clôturées le **lundi 17 décembre**. Les Bûches sont disponibles chez Croc le **lundi 24 décembre** de 9h à 16h (rue de la Régence 26 à Verviers).

Pour tout renseignement et commande : **087/54.13.75**  
secretariat@crocespace.be ou [www.crocespace.be](http://www.crocespace.be)

Les flammes de l'espoir à Spa

///  
Grand rassemblement pour la paix, organisé à l'occasion de l'anniversaire de la Déclaration des droits de l'Homme et en parallèle à l'action d'Amnesty International. Des bougies seront allumées et quelques textes construits sur la thématique de la paix seront lus autour d'un bon vin chaud.

**Date** : le **10 décembre** à 18h  
**Lieu** : devant l'Hôtel de Ville de Spa  
**Infos** : **087/77.30.00** ou [info@ccspa.be](mailto:info@ccspa.be)

Speedbooking

///  
Quand l'envie de lire vient en parlant...  
5 minutes pour donner envie à la personne en face de vous d'emprunter elle aussi le livre dont vous parlez.

Pour permettre à tous de pouvoir choisir tout de suite parmi les livres présentés, il est demandé, en s'inscrivant, de communiquer les titres des ouvrages que l'on souhaite présenter. Il sera ainsi possible d'acquiescer ceux qui ne feraient pas partie des collections de la bibliothèque et d'"écarter" les ouvrages épuisés non disponibles à la bibliothèque.

**Date** : le **11 décembre** de 20h à 22h  
**Lieu** : Bibliothèque de Welkenraedt  
**Infos et inscriptions** : **087/89.91.78**  
**A partir de 17 ans.**

Le carnaval des ombres

///  
Un acteur brillant, Serge Demoulin, s'essaie à l'écriture pour conjurer un passé douloureux : un "Boche" sommeille en lui. Le carnaval de Malmedy lui permet d'aborder le passé familial et celui d'un coin oublié de Belgique : les cantons "rédimés", Eupen, Malmedy, St Vith. Ce monologue habité revient sur un sujet historique méconnu : l'annexion des Cantons de l'Est par l'Allemagne nazie en 1940.

Un jour, il se fait traiter de Boche. "Ah tu viens des cantons rédimés, de chez les ..." Il ne sait que dire. Il sort à peine de l'adolescence. Il est Belge, oui. Mais son grand-père et ses deux oncles ont été enrôlés de force dans la Wehrmacht. Le plus jeune allait avoir vingt ans. Comment meurt-on sous cet uniforme-là ? Et comment vivre après ? Dans le village où il est né, on ne parle pas de tout ça. On rit en wallon, on chante en wallon, on rêve en wallon. Mais parfois, sur les chemins de fête, l'alcool fracasse les diges, les corps tremblent d'une tristesse inexplicable...  
Tout public à partir de 16 ans / Durée : 60 minutes

**Date** : le **16 janvier** à 20h, le 17 janvier à 10h et 13h45  
**Lieu** : Espace Duesberg

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 énergisantes. 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 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'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. 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 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 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" (cannes 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 énergisantes. 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 [verviers@mc.be](mailto:verviers@mc.be)



// FRANÇOISE DELENS  
INFOR SANTÉ

Échos de L'AG

# Echos de l'Assemblée générale et nouveautés 2013

Le 13 novembre dernier, vos représentants se sont réunis en assemblée générale pour modifier les statuts et voter les modifications à apporter à l'assurance complémentaire à partir du 1<sup>er</sup> janvier prochain. Compte-rendu de cette soirée et des décisions qui y ont été votées.

**En préambule à l'assemblée générale**, Alda Greoli, Secrétaire nationale de l'ANMC est venue présenter un exposé sur les enjeux et défis des transferts de compétences, leurs répercussions sur la sécurité sociale et sur la Mutualité chrétienne en particulier. Un dossier de taille qui n'a pas manqué de susciter questions et réflexions de la part des personnes présentes.

### L'assurance complémentaire en 2013

Comme chaque année, l'assurance complémentaire évolue, et ce, pour répondre le plus précisément possible aux besoins de nos membres. C'est d'ailleurs pour cela qu'à la Mutualité chrétienne, les assurances complémentaires diffèrent selon les régions.



Suite à de nombreuses demandes des membres de la MCVE, il a été décidé d'ajouter la kinésiothérapie au package "Avantage Bien-Être". Dès 2013, il vous sera donc possible de profiter de votre enveloppe de 70 euros (par personne, par an) dans les disciplines suivantes : chiropraxie, ostéopathie, acupuncture, psychologie et kinésiothérapie, à raison d'un remboursement de 10 euros par séance. La liste des prestataires qui peuvent vous faire bénéficier de ces remboursements peut vous être remise sur simple

demande en agence ou au 087 30 51 11.

**Pas d'augmentation de la cotisation en 2013 !**

Grande nouveauté pour les familles, l'avantage Garde d'Enfant Malade a été accepté par l'assemblée générale. Ce service est déjà accessible aux familles souhaitant bénéficier d'une garde à domicile pour leur enfant malade (plus d'infos dans l'encadré ci-dessous).

Dès le 1<sup>er</sup> janvier prochain, la franchise à charge du patient qui sera demandée lors d'un transport urgent en ambulance sera de 75 euros. Les modalités de remboursement pour les transports urgents en hélicoptère restent, eux, inchangés, c'est-à-dire que le montant pris en charge par le patient est de maximum 450 euros.

Enfin, il a été décidé à l'unanimité que le prix de la cotisation ne bougerait pas par rapport à celui de l'an dernier, c'est-à-dire, 10 euros par mois, par titulaire. Sachant que le coût de la vie a augmenté cette année, il s'agit là d'un beau défi relevé par l'équipe de direction et par les administrateurs de notre mutualité.



### La Garde d'enfants malades : la grande nouveauté de cette année

"Depuis ce 19 novembre notre Mutualité propose à ses membres un nouvel avantage 'Garde Enfant Malade à domicile'. Nous organisons cet avantage en partenariat avec RAIDS (Bab'at'choum) du côté francophone et Familienhilfe du côté germanophone  
**Modalités :** Par enfant malade (de 0 à 12 ans inclus), nous remboursons 100% des coûts des 10 premiers jours de garde si vous faites appel à un des services partenaires de la MC (voir coordonnées plus bas). Au-delà de ces 10 jours, vous ne payez que 12 EUR max/jour, frais de déplacement compris.

#### Comment faire ?

Votre enfant est malade. Vous téléphonez à l'un de nos partenaires pour connaître les disponibilités du service. Dans l'heure, vous savez s'il y a une place pour lui. En cas de réponse positive, une garde se présentera à votre domicile au moment convenu pour prendre votre enfant en charge.

En cas de réponse négative de nos partenaires, vous pouvez solliciter un autre service et vous faire rembour-

ser jusqu'à 25 EUR par jour (attention toutefois à bien demander une attestation d'incapacité de prise en charge par nos services partenaires au moment du coup de téléphone).

#### Partenaires de la MCVE :

> **Pour le côté germanophone :** Familienhilfe  
 Du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h  
 Tel: 087/59.07.80.

> **Pour le côté francophone :** Bab'Atchoum (via l'ASD)  
 Du lundi au dimanche non-stop



Nous nous engageons à vous rendre réponse dans l'heure jusque 20h, ou à partir de 7h30 le lendemain matin si l'appel a lieu après 20h.

Tél : 087/32.90.90 (via l'ASBL Aide et Soins à Domicile)

Plus d'informations auprès de l'un de nos télé-conseillers au 087/30.51.11"

### MOUVEMENTS

### Goûter de Noël festif avec "Le Réveil ardennais"



/// Cette année, Énéo vous propose un après-midi au rythme des danses folkloriques traditionnelles avec le groupe Le Réveil ardennais. Les plus hardis d'entre nous pourront aller jusqu'à chatouiller le parquet au travers d'un petit pas de danse.

Nous vous promettons un bel après-midi festif dans l'ambiance de Noël !

Programme de cet après-midi :  
 14h : accueil  
 14h30 : début de l'animation

15h45 : goûter et café  
 Fin de la journée : prévue vers 16h30

**Date :** Le mardi 18 décembre à 14h  
**Lieu :** Salle Marie-Médiatrice à Verviers  
**Prix :** 9 EUR (6 EUR pour les membres mutualistes chrétiens en ordre de cotisation Énéo).  
 Ce prix comprend l'animation et le goûter.

**Inscription obligatoire pour le 7 décembre au 087/30.51.29**  
 Possibilité de co-voiture au départ de Malmedy et de Battice.  
 > **Battice :** contacter Mme Lerho (087/67.88.98)  
 > **Malmedy :** contacter Mr Thousin (080/67.29.38)

Une lettre de confirmation avec les modalités de paiement vous sera envoyée après votre inscription.

### OPTIQUE - LENTILLES DE CONTACT

### Un œil différent pour votre vue

**En tant que membre MC, vous bénéficiez :**

- **de remises permanentes**
  - > 30% sur les verres optiques
  - > 20% sur les montures optiques et solaires
  - > 20% sur les lentilles de contact et les produits d'entretien.
- **d'offres exclusives**
  - > forfait monture + verres (vision de près ou de loin) pour **60 euros\***
  - > forfait monture Laguiole + verres progressifs traités pour **300 euros\***
  - > produit d'entretien pour lentilles souples pour **10 euros\***

\* voir conditions en magasin.

**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



//NOUVEAU - Appareils auditifs. Renseignements en magasin//



**Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen**  
 Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers  
 Editrice responsable :  
 Valérie Notelaers, Directrice régionale  
 Coordination : Laurence Lecoq  
 Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

**verviers@mc.be**

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