

50 ANS ET +

Vous débutez en informatique ?

Apprenez à maîtriser un ordinateur avec des cours adaptés à votre rythme ! Énéo, mouvement social des aînés, vous invite à sa prochaine formation : "Les premiers pas en informatique - Niveau débutant".

Dates : 10 séances tous les mardis de 13h30 à 15h30 à partir du 8 janvier
Lieu : Auberge numérique de Fobagra, 46 rue de Jérusalem à 1030 Schaerbeek
Animatrice : Rita Dooms
Prix : 50 EUR pour les membres MC - 60 EUR pour les non-membres
Infos et inscriptions : 02/501 58 13 (de 9h à 12h) ou eneo.bruxelles@mc.be



//Bienvenue à tous !//

RENCONTRE

Quel avenir pour les aînés en Europe ?

La commission Europe d'Énéo, mouvement social des aînés vous invite à une après-midi thématique en présence d'Anne Sophie Parent - directrice d'AGE - plateforme européenne des personnes âgées.

L'année 2012 a été, pour l'Europe, l'année du vieillissement actif et de la solidarité entre les générations. De quoi s'agit-il ? Qu'entendons-nous exactement par cela ? Lors de cette rencontre, nous aurons l'occasion de discuter de questions qui nous préoccupent, comme par exemple : existe-t-il ou non, une vision commune européenne de l'avenir des Aînés ? Quelles seront les conséquences sur la santé d'un allongement des années de travail ?

Date : le lundi 8 janvier de 14h à 17h
Lieu : 111 Bd Anspach à 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : 02/501.58.13 (de 9h à 12h) ou eneo.bruxelles@mc.be

AGE - Platform Europe est un réseau européen qui regroupe près de 167 organisations de personnes âgées de 50 ans et plus, représentant plus de 30 millions de seniors dans l'Union européenne. Son action se situe au niveau européen et a pour but de sensibiliser le public et les politiques à des problèmes tels que la non-discrimination et la bienveillance de la personne âgée, la solidarité intergénérationnelle (cela va dans les deux sens) et la réforme des pensions.

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 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), 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. 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...



© microsoft images

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'attrayant, 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 ?

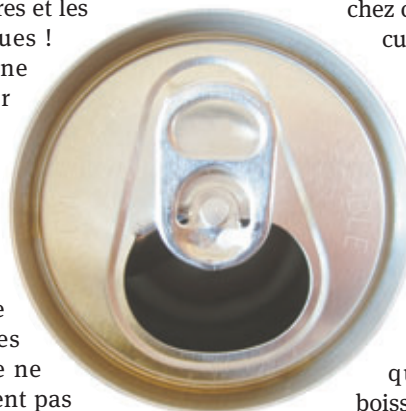
Et les "smart drinks" ?

Boissons étiquetées "bien-être", elles se présentent en bouteilles ou canettes colorées, tendance 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...



© microsoft images

QUALIAS
 Bandagisterie • Orthopédie • Optique • Audition
 Pharmacie Mutualité chrétienne

Passez une excellente nuit grâce à TEMPUR

Ces oreillers ergonomiques sont conçus pour apporter un soutien optimal à votre nuque et à vos épaules. Ils vous offrent une position idéale pour un sommeil réparateur. Profitez de nos offres exceptionnelles :

20%
de réduction

A l'achat d'un oreiller TEMPUR au choix

2ÈME
OREILLER
À MOITIÉ
PRIX

A l'achat de 2 oreillers TEMPUR. Réduction sur l'oreiller le moins cher.

TEMPUR

Demandez conseil en magasin pour choisir l'oreiller qui vous convient le mieux.

Bruxelles
02/644 51 31
Rue Malibran, 49
1050 Ixelles

www.qualias.be

*Promotion valable du 1^{er} au 31 janvier 2013. Les prix s'entendent TVA incluse.

Assurance complémentaire

Mutas, une assistance médicale à l'étranger !

Vous avez prévu de partir en montagne profiter des joies des sports d'hiver ? Vous passez le réveillon à l'étranger ? Pensez à votre assurance Mutas pour partir l'esprit tranquille !

Si vous tombez malade ou si vous avez un accident lors de vacances à l'étranger, vous pouvez compter sur Mutas (anciennement Eurocross), l'assistance voyage de la Mutualité chrétienne, partout dans le monde. Vous recevrez l'aide nécessaire ainsi qu'une intervention dans les frais des soins médicaux urgents.

Que faire pour bénéficier de l'assistance à l'étranger Mutas ?

Mutas est disponible pour tous les membres de la MC en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire. C'est un de vos nombreux avantages !

Une assistance à l'étranger valable partout dans le monde

Mutas est valable partout dans le monde, sauf si la région dans laquelle vous vous rendez est à risques.

Certaines mutualités limitent le nombre de pays dans lesquels leur

assistance voyage couvre les membres. L'assistance à l'étranger de la MC est valable partout dans le monde, sauf dans les pays/régions pour lesquels le Ministère des Affaires étrangères émet un avis négatif avant votre départ en vacances. Pour savoir si votre destination est à risques, surfez sur le site du Ministère des Affaires étrangères.

Un document pratique à l'étranger : la "World Assistance Card"

Si vous partez à l'étranger, emportez votre "World Assistance Card". Celle-ci est :

- > un aide-mémoire avec un numéro de téléphone (mais en aucun cas un engagement de prise en charge des soins par Mutas) ;
- > utile également pour les voyages de groupe et les voyages scolaires ;
- > pratique puisque le numéro de téléphone de la centrale d'alarme Mutas est mentionné ;



- > téléchargeable sur www.mc.be (collez-y une vignette) et disponible dans toutes nos permanences ;
- > un gain de temps puisque vous ne devez plus demander d'autres formulaires à l'avance.

BON À SAVOIR

A qui est destiné le statut Omnio ?

Le statut Omnio concerne tout le monde : salariés, chômeurs, indépendants, isolés, familles monoparentale... à condition de ne pas dépasser un certain plafond de revenu.

Concrètement, le revenu annuel brut imposable du ménage (calculé sur base de l'année précédente) doit être inférieur à un montant donné, indexé chaque année. En 2012, ce plafond (pour les revenus 2011) était de 15 606,71 euros, augmentés de 2 889,22 euros par membre du ménage autre que le demandeur du statut.

>> Comment cela fonctionne-t-il ?

Pour calculer les revenus du ménage, il suffit d'additionner le revenu de chacune des personnes domiciliées à la même adresse au 1^{er} janvier de l'année, même s'il n'y a aucun lien de parenté entre elles.

Le ménage peut être constitué d'une ou de plusieurs personnes, même sans lien de parenté, qui sont domiciliées à la même adresse au 1^{er} janvier de l'année de la demande.

Exemples de ménages :

- > mari et femme ;
- > une femme, sa fille, le petit ami de celle-ci et sa mère ;
- > deux conjoints non mariés et leurs enfants respectifs ;
- > une personne vivant seule.

Plus d'infos ? Parlez-en avec votre conseiller mutualiste ou surfez sur www.mc.be

LE GRAIN DE SANTÉ

Petit abécédaire des vitamines...

Présentes naturellement dans de nombreux aliments, les vitamines sont indispensables à notre organisme en petites quantités. Petit tour d'horizon de leurs propriétés...

> **La vitamine A** : elle est indispensable à la vision et à la croissance des bronches, des intestins ou encore de la peau. On la trouve dans les huiles, les abats de viande et volailles, les œufs... Mais aussi sous forme de bêta-carotène dans les fruits et légumes de couleur jaune et orange.



> **Les vitamines du groupe B** : la vitamine B1 intervient dans l'utilisation des sucres par notre organisme. La B2 dans l'utilisation des graisses, la B3 dans la construction et l'entretien de la peau, du tube digestif et des nerfs. La B6 participe au système immunitaire et à l'utilisation des protéines. La B9 est indispensable au fonctionnement du système nerveux... On les trouve essentiellement dans les féculents et dans les viandes.

> **La vitamine C** : elle intervient dans l'entretien et la fabrication des vaisseaux sanguins et des muscles et aide à nous défendre contre les maladies. On la trouve dans les fruits et les légumes, en particulier dans la famille des agrumes (mandarines, clémentines, pamplemousses, oranges), les kiwis, les tomates, les brocolis... Attention ! L'air, la lumière et la chaleur détruisent la vitamine C !

> Mais aussi... **La vitamine D** qui joue un rôle important dans la solidité des os et des dents, la vitamine E qui joue un rôle protecteur envers nos cellules et la vitamine K qui est nécessaire à la coagulation du sang.

Sachez qu'une alimentation équilibrée, riche en féculents et en fruits et légumes et avec les proportions recommandées en VVPO (viandes, volailles, poisson et œufs), fournit généralement plus qu'assez de vitamines. Nul besoin donc d'acheter des produits supplémentés ou soi-disant "riches" (contrairement à ce que la publicité essaye de nous faire croire !).

// Infor Santé

Du temps à donner

Altéo cherche un kiné/éducateur physique aimant l'eau !



Deux jeudis par mois, un groupe composé de personnes valides et handicapées se rend à la piscine de Woluwe-Saint-Pierre pour faire un peu de sport et se détendre.

C'est un moment convivial, où les uns aident les autres et où chacun peut se délasser, faire de l'exercice et progresser dans un cadre sécurisé. Les maîtres nageurs sont là, mais cette activité requiert également la présence d'un(e) kinésithérapeute et/ou d'un éducateur physique (h/f) pour le confort et la sécurité de tous.

> Vous êtes diplômé dans le domaine, vous aimez l'eau et

vous avez un peu de temps à donner ?

Venez nager avec le club "Le Pélican" ! Votre présence et vos conseils permettront à chacun d'évoluer en toute confiance.

Contactez Michel Cormond au 02 501 58 16 ou via l'adresse michel.cormond@mc.be pour plus d'informations.

Vous souhaitez rejoindre le groupe en tant que personne valide, pour accompagner et aider les moins valides ? Vous êtes les bienvenus également !

Défraiement possible via la Convention Volontariat.

Horaires : 2 jeudis par mois entre 11h15 et 13h

Lieu : Sportcity, 2 avenue Salomé à 1150 Woluwe-Saint-Pierre

Le Pélican, plus qu'un club de natation !

Quand on parle du pélican, on a tendance à penser à cet oiseau un peu pataud mais si sympathique car proche des hommes... mais Le Pélican, c'est aussi le club de natation d'Altéo. Je vais nager régulièrement avec le club et quand je dis nager, c'est à mon rythme, sans compétition, ayant moi-même des soucis articulaires...

// Yannick

Ce sont des instants privilégiés : faire quelque chose qu'on aime bien avec des gens qu'on aime bien ! On peut dire avec certitude qu'à la piscine, "tout baigne" ! On crée des liens avec des gens courageux et extraordinaires.

// MP

Ayant des difficultés pour nous habiller et nous déshabiller seuls, nous avons besoin de personnes aidantes. Nous cherchons aussi des personnes ayant une base de kiné ou de manutention pour nous permettre de pratiquer notre loisir. Tout le monde est bienvenu !

// Elodie

Dans le vestiaire, nous aidons celles qui en ont besoin et nous faisons un brin de causette. Ensuite, sous la douche ! Puis dans la piscine, je fais quelques longueurs pour me réchauffer, je m'arrête pour parler à l'un ou à l'autre, puis je recommence à nager...

// Carine

Venez nager avec nous ! Après l'effort, vous serez en pleine forme ! C'est chacun à son rythme, dans une ambiance chaleureuse.

// Bernadette

La natation est un sport simple, à la portée de tous, ne nécessitant qu'un équipement minimum. Nager avec Le Pélican, c'est allier le plaisir au service. On ne recherche pas la performance sportive.

// Marcel

C'est un moment où les différences s'effacent et où on est content de partager deux heures de détente ensemble. Personnellement, j'encadre de manière plus individuelle les personnes qui souhaitent apprendre à nager ou qui, tout simplement, désirent s'habituer à l'eau.

// Sophie, kinésithérapeute

Mutualité chrétienne Bruxelles
Mutualité Saint-Michel
111-115, Bd Anspach 1000 Bruxelles
Editeur responsable : Ch. Kunsch
Fax 02/501.58.38 - Tél. 02/501.51.99

Tél. 02 501 58 58

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