

VOTRE RÉGION

CONFÉRENCE-DÉBAT

La maladie cœliaque ou intolérance au gluten

Témoignages sur le thème de la maladie cœliaque ou intolérance au gluten, par le Docteur Sophie Pierard (témoignage d'un médecin-patient) et le Docteur Antoine Nakad.

La cœliaquie est une maladie souvent négligée, sous-traitée. Il s'agit d'une intolérance au gluten qui concerne un belge sur 100 à 300. Souvent considérée comme une maladie d'enfant, elle peut cependant se déclarer à l'âge adulte.

Quels sont les symptômes ? Comment la diagnostiquer ? Quelles sont les nouveautés dans sa prise en charge ?

Des témoignages, un stand d'information, des conseils diététiques... Invitation cordiale à tous ! Entrée gratuite.

Quand ? Le mardi 16 avril à 20h

Où ? Le Foyer, rue du béguinage 53 à 7850 Enghien

Dégustation : A partir de 19h30, dégustation gratuite de produits sans gluten

Renseignements : Guy Delobel au 069 25 62 64 ou guy.delobel@mc.be

INFO MUTUALITÉ

Votre cotisation n'augmentera pas en 2013 !

Bonne nouvelle ! La cotisation à la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie n'évoluera pas en janvier 2013. Vous payerez toujours la somme de 8,50 euros par mois pour bénéficier de nos très nombreux avantages ! Pour les membres qui payent leur cotisation par virement, ils recevront le premier virement semestriel dans la 2e quinzaine du mois de janvier. Pour les membres qui payent leurs cotisations par domiciliation, voici les dates de prélèvements trimestriels pour l'année 2013 :

> 3 janvier

> 1^{er} avril

> 1^{er} juillet

> 1^{er} octobre.

Si vous payez vos cotisations par virement (de façon annuelle ou semestrielle), sachez qu'il est toujours possible d'étaier trimestriellement le paiement de vos cotisations en procédant à la domiciliation.

C'est le meilleur moyen de rester toujours en ordre de cotisations et cela ne vous coûtera rien.

Pour plus d'informations ou recevoir un bulletin de domiciliation, n'hésitez pas à nous contacter au 069 256 211.

IN MEMORIAM

Décès d'Antonio Cammisuli

Nous avons appris le décès d'Antonio Cammisuli, à l'âge de 49 ans. Bénévole Altéo pour le Transport des malades depuis mars 2012, Antonio adorait rendre service en conduisant les patients de sa région à leurs traitements.

Rattrapé par la maladie, il avait été contraint de cesser son activité bénévole en août.

A sa famille et à ses proches, nous présentons nos condoléances les plus sincères.



Sport

Quand le fitness s'ouvre à la danse

Zumba, body jam, sh'bam... Ces disciplines mêlant le fitness à la danse ont envahi les clubs de sport depuis plusieurs années. Nul besoin d'être un danseur aguerri pour les pratiquer, ce qui compte avant tout, c'est le plaisir de bouger et de s'éclater !

La Zumba : sur des rythmes latinos

D'origine latino-américaine, la zumba est une combinaison de fitness et de danses latinos. Les chorégraphies sont simples; elles reprennent les pas de base de la salsa, du merengue, du reggae ou encore du flamenco. Cette danse aux déhanchements sensuels sollicite toutes les parties du corps: les bras, les fessiers, les abdos...

Concrètement, une séance de zumba alterne des épisodes cardiovasculaires et des mouvements plus lents où tous les muscles du corps travaillent. La musique entraînante et les rythmes endiablés garantissent bonne humeur et convivialité!

La zumba est un parfait allié pour brûler les calories, travailler l'endurance et améliorer le souffle.

Des cours de zumba sont proposés dans la plupart des centres de fitness. Toutefois, de plus petites structures organisent également des sessions de zumba à des prix plus démocratiques.

Les "Mills": la révolution du fitness

Initié par des anciens athlètes de haut niveau, ce concept alliant fitness et danse a vu le jour en Nouvelle-Zélande. L'objectif est simple:

faire bouger les gens sur des musiques rythmées.

Voici quelques disciplines des "Mills":

> Body jam

Le body jam est un surprenant mélange de plusieurs styles de musique et de danse (hip-hop, disco, funk, groove, techno, salsa...). Les mouvements chorégraphiés, faits de sauts, de pas chassés ou de mouvements de bras, sont simples à exécuter et s'enchaînent à un rythme soutenu.

Des phases plus lentes permettent de récupérer, même si on ne s'arrête jamais de danser.

Des exercices d'échauffement et d'étirement sont également au programme du body jam.

> Sh'bam

Cette discipline se situe dans la même mouvance que le body jam.

Elle propose des chorégraphies simples et dynamiques sur des musiques hip-hop, jazz, samba, disco... Les enchaînements sont assez rapides à apprendre et sont ponctués par des exercices de récupération.

> Body attack

Le body attack, c'est un peu l'aérobic "nouvelle génération". Il s'agit d'une discipline moins "dansée" que le body jam ou le sh'bam; les mouvements sont relativement faciles à suivre et s'exécutent sur une musique entraînante. Le body attack travaille essentiellement sur l'endurance: sauts, courses et flexions s'en-



chaînent à un rythme soutenu. Des exercices tels que des pompes ou des abdos viennent compléter ce travail d'endurance. Cette discipline se veut ouverte à tous mais nécessite tout de même un minimum de condition physique.

Ces trois disciplines dopent les capacités cardiovasculaires, améliorent l'équilibre et permettent un renforcement musculaire. Elles sont aussi un excellent moyen de libérer de l'énergie et de se défouler.

Les activités proposées dans le cadre du programme des "Mills" se donnent le plus souvent dans les centres de fitness. Ceux-ci présentent l'inconvénient de ne pas toujours être très accessibles au niveau des prix pratiqués. Profitez des promotions proposées par ces centres à certaines périodes de l'année!

La liste de ces activités alliant danse et fitness n'est pas exhaustive. N'hésitez pas à pousser la porte des clubs sportifs ou des structures locales proches de chez vous pour en découvrir d'autres!

Une séance de zumba alterne des épisodes cardiovasculaires et des mouvements plus lents où tous les muscles du corps travaillent.

Séjours jeunes

Carnaval et Pâques : il reste des places !

Les régionales Jeunesse & Santé de Mons, Mouscron et Tournai se sont unies pour vous proposer une panoplie de séjours dynamiques, actifs et créatifs qui réjouiront les enfants. Grâce à l'investissement d'animateurs bénévoles motivés et spécialement formés par nos soins, vous avez la garantie d'un encadrement et d'une animation de qualité. Profitez-en dès cet hiver, il nous reste quelques places ...

DATES	LIEU	THÈME	AGE	PRIX MEMBRE MC	INFOS
CARNAVAL					
9 - 16 février	Valmeinier (F)	Ski	14 ans	461 EUR	J&S Tournai
9 - 16 février	Saint-Luc (S)	Ski	14 ans	461 EUR	J&S Mouscron
10 - 15 février	Spa (B)	Aventure	9-13 ans	105 EUR	J&S Mons
11 - 16 février	Chêne (B)	Ferme	7-13 ans	97 EUR	J&S Mons
11 - 16 février	Condette (F)	Sports-nature	7-13 ans	101 EUR	J&S Tournai
PÂQUES					
30 mars - 7 avril	Valmeinier (F)	Ski	14 ans	461 EUR	J&S Mons
2 - 6 avril	Roisin (B)	Nature	7-10 ans	83 EUR	J&S Mons

La brochure "Vacances J&S" est disponible dans tous les points de contacts de la Mutualité chrétienne. Vous pouvez également la commander par téléphone auprès du secrétariat Jeunesse & Santé de votre région :

Jeunesse & Santé Mons-Borinage, 3 rue des Canoniers à 7000 Mons
- Tél. 065 40 26 54 - js.mons@mc.be

Jeunesse & Santé Tournai, 44 rue Saint-Brice à 7500 Tournai - Tél. 069 25 62 67
- js.tournai@mc.be

Jeunesse & Santé Mouscron-Comines, 8 rue Saint-Joseph à 7700 Mouscron
- Tel 056 39 15 23 - js.mouscron@mc.be

QUALIAS
Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Auditif
Paroisse 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

2^{ÈME} OREILLER À MOITIÉ PRIX

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

A l'achat d'un oreiller TEMPUR au choix.

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

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

Gros plan sur

Bientôt au ski ? Attention à vos genoux !

Ça y est ! D'ici quelques jours ou quelques semaines, vous vous apprêtez à chausser vos skis et à dévaler les pentes enneigées des sommets alpins en France, en Suisse ou en Autriche. Virages serrés, plaques de verglas, bosses : vos genoux seront mis à rude épreuve. Entorse, fracture, rupture des ligaments..., le ski ou le surf sont les grands pourvoyeurs de traumatismes articulaires. Débutants ou professionnels : protégez-vous !

On pourrait penser que les casse-cous qui dévalent les pistes noires sont les seuls patients des chirurgiens orthopédistes. Mais c'est loin d'être le cas. L'accident "bête", la boussculade, le léger déséquilibre peuvent eux aussi causer des ravages au niveau de vos genoux. Mais il vaut mieux raconter aux copains que votre rupture des ligaments est due à un virage mal négocié à l'avant-dernière porte du slalom géant de votre station favorite... Et si vous pensiez simplement à prendre quelques précautions ?

Mieux vaut prévenir...

Les magasins Qualias vous proposent les services d'un bandagiste-ortho-prothésiste qui peut vous conseiller et vous orienter vers le matériel adéquat en cas de traumatisme mais également en matériel de prévention.

"En cas d'instabilité du genou, nous conseillons à nos patients le port d'une genouillère, nous explique celui-ci. Elle sécurise l'articulation, augmente la vigilance, améliore les sensations et le rendement musculaire", continue-t-il.

Entorse et ligaments croisés

Le premier risque de lésions encouru par le skieur est l'entorse du genou. La stabilité du genou est assurée par quatre ligaments dont les ligaments croisés situés au centre de l'articulation. Souvent, une chute ou un choc peut imposer à la jambe un mouvement de torsion alors que le pied reste bloqué. Cela peut entraîner une rupture d'un de ces ligaments croisés.

Les conséquences de cette rupture peuvent être importantes : instabi-



lité du genou, évolution vers une arthrose de l'articulation du genou, etc. Pour certains, la gêne est telle que toute une série d'activités sportives ou autres leur sont impraticables. La seule solution est alors l'intervention chirurgicale.

Suite à une intervention chirurgicale, il est courant que le chirurgien prescrive l'équipement d'une orthèse de genou.

"A la différence des genouillères fabriquées en tissu élastique, les orthèses de genou sont articulées et s'adressent aux entorses les plus graves, nous explique le bandagiste-ortho-prothésiste de Qualias. Elles ont plusieurs effets thérapeutiques qui vont de la diminution de la douleur à la cicatrisation des ligaments. Les ligaments sont mis au repos et ne sont plus soumis à des contraintes mécaniques excessives engendrées par la marche ou par des faux mouvements", continue-t-il.

Quelques conseils

Avant de partir, profitons encore de quelques conseils de notre professionnel de la santé.

"Pour beaucoup d'entre nous, le ski est une reprise du sport après plusieurs semaines ou plusieurs mois d'inactivité sportive, poursuit-il. Footing, vélo, natation, gymnastique : l'essentiel est d'arriver au ski avec une musculature en bon état et entraînée. Et n'oubliez pas de vous échauffer et de ne pas commencer votre journée par une piste noire. Une ou deux pistes plus faciles pour se dérouiller vous mettront en condition pour la suite de votre programme..." conclut-il.

Une question ? N'hésitez pas à vous adresser au bandagiste-ortho-prothésiste des magasins Qualias, il est agréé INAMI.

Horaires de consultation :

Qualias Tournai, rue Saint-Brice 44
Mardi de 9h à 12h30 et jeudi 14h à 17h30 ou sur rendez-vous.

Qualias Mouscron, rue du Bas-Voisinage 77

Mardi de 14h à 17h30 et jeudi de 9h à 1h ou sur rendez-vous.

Meditex Froyennes, rue de Maire 5
Lundi, mercredi et vendredi de 14h à 18h sur rendez-vous.

Vacances

Découvrez les 18 séjours Énéo Vacances +50

Les vacances sont toujours des plus appréciées pour quiconque à la possibilité d'en prendre. Énéo Vacances + 50 vous aide à rendre ce temps privilégié de l'année le plus agréable possible.

Des vacances culturelles avec des circuits étudiés et préparés par des spécialistes, des vacances relaxantes à la côte belge, dans les Ardennes mais aussi dans différentes stations européennes réputées pour leur savoir-faire hôtelier, des vacances sportives, adaptées et accompagnées par vos animateurs Énéo Sport, des vacances sécurisantes parce que pilotées par des volontaires expérimentés, des vacances conviviales car elles permet-

tent de tisser de nouveaux liens de sympathie et d'amitié... Voilà ce que vous propose Énéo Vacances +50.

Au programme de notre catalogue 2013 :

Strasbourg et sa région, Carcassonne et le Pays cathare, le Canet-en-Roussillon avec escapade à Barcelone, le Bordelais et le bassin d'Arcachon, la Corse du Nord, Ibiza, Torremolinos, la Suisse avec Villars sur Ollon, la Crète, l'Est canadien, la Hongrie, Chypre, Stockholm, Cracovie, la Palestine, le Sultanat d'Oman et bien entendu, nos deux destinations belges, Blankenberge et La Roche-en-Ardenne.

Du 21 au 25 janvier, les accompagnateurs des séjours Hainaut Picar-

die vous proposent 4 après-midi de présentation et de découverte du programme Énéo Vacances +50

A **Tournai**, le **lundi 21 janvier**, Ferme du Reposoir, chemin du Ruisseau 8 à Kain.

A **Mouscron**, le **mardi 22 janvier**, Mutualité chrétienne, rue Saint-Pierre, 52.

A **Mons**, le **jeudi 24 janvier**, Mutualité chrétienne, rue des Canoniers, 3.

A **Ath**, le **vendredi 25 janvier**, Maison de repos de l'Esplanade, rue Jean Jaurès 7.

Pour tout renseignement :
Énéo Vacances +50 : 056 39 15 46 -
www.eneo.be



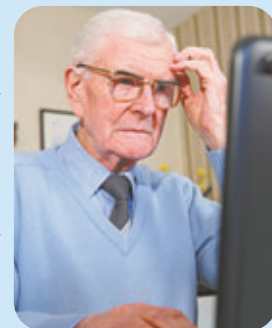
ÇA SE PASSE

Initiation à l'informatique

///

De nos jours, manier l'outil informatique est presque devenu une nécessité aux yeux de notre société. En effet, il semble parfois difficile aujourd'hui de s'informer et de garder le contact avec certains proches sans passer par la case ordinateur...

Vous avez quelques appréhensions par rapport à l'ordinateur ? Que diriez-vous de participer aux formations informatiques proposées par Altéo ?



Celles-ci sont destinées aux personnes malades, valides et handicapées et pour des débutants voulant se familiariser avec un ordinateur. Ces formations sont organisées en 5 séances, le **mercredi matin de 9h à 11h**, dans les locaux de la Mutualité chrétienne, Rue Saint-Joseph 8 à Mouscron. Une participation de 25 euros sera demandée pour les membres d'Altéo et de 35 euros pour les non-membres. N'hésitez pas à venir nous rejoindre dans un groupe où chacun travaille à son rythme et est encadré par un suivi personnalisé, le tout dans une ambiance conviviale.

Renseignement et inscription : Altéo Mouscron-Comines -
tél : 056 39 15 21 - E-mail : alteo.mouscron@mc.be

Initiation au théâtre à destination d'un large public

///

Altéo vous propose un atelier de découverte des techniques théâtrales pour développer la confiance en soi, découvrir le plaisir de jouer en se libérant du regard de l'autre et affirmer sa singularité (travail sur le corps, le contact et la voix, prendre conscience de ses mouvements et de ses expressions corporelles, etc.). Les séances se déroulent **toutes les deux semaines, le mercredi de 16h à 17h30**, à la Mutualité chrétienne, Rue Saint-Joseph 8 à Mouscron (sauf pendant les congés scolaires).

Renseignement et inscription : Altéo Mouscron-Comines
tél : 056 39 15 21 - E-mail : alteo.mouscron@mc.be

Musulmans en Belgique, se connaître pour mieux vivre ensemble

///

Parce que de la méconnaissance naissent les malentendus, Énéo Mons-Borinage propose une matinée d'échanges avec Jean-Marie Faux, auteur du livre "Réfugiés et nouvelles migrations", rédigé en collaboration avec le Centre AVEC.

Jean-Marie Faux abordera l'histoire des premiers arrivants à la population musulmane d'aujourd'hui. Il montrera combien l'Islam est multiple et proposera quelques pistes pour vivre ensemble. Un temps de débat et de questions-réponses clôturera la séance.

Quand ? le **mercredi 30 janvier** à 9h30 (accueil à partir de 9h)
Où ? à la Mutualité chrétienne, Rue des Canoniers 3, à Mons, 4^{ème} étage
Inscription souhaitée au 065 40 26 48 - eneo.mons@mc.be



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