



Participez aux activités « Vieillissement et consentement »

À partir d'octobre 2022, ÂGO vous propose un ensemble d'activités diverses afin de réfléchir à la notion de consentement et de mieux se préparer à des choix complexes, tant sur le plan de la mobilité, que sur le choix du lieu de vie et de fin de vie.

À l'agenda : des tables de discussions en présentiel et distanciel, des rencontres avec des intervenants spécialisés et des analyses.

Infos et inscriptions:

ÂGO asbl Rue de Livourne 25 1050 Bruxelles

202 538 10 48

www.ago-asbl.be

www.facebook.com/ago.asbl/



Offrez le meilleur à votre bébé

Tout est plus simple avec le bon équipement. Sur notre webshop (www.matplus.be), vous trouverez de nombreux produits qui vous faciliteront la vie et celle de vos proches. Sans oublier le plus important d'entre eux : votre bébé. Prenez soin de lui avec notre offre spécifique dont en voici un aperçu.



Parc en bois blanc

Un endroit idéal et sécurisé pour se reposer ou pour découvrir le monde en jouant. Facile à déplacer grâce à ses quatre roues, dont deux équipées d'un frein. Grandit avec votre enfant : le fond est réglable à trois hauteurs différentes. Le matelas adapté est également disponible sur www.matplus.be Prix : 209,00 € ou 177,65 € pour nos membres

Lovenest+

Ce cale-tête ergonomique à la forme arrondie pour une distribution uniforme de la pression sur le crâne de bébé. Confortable et utilisable où que vous soyez. Peut être utilisé dès la naissance.

Prix: 28,90 € ou 24,56 € pour nos membres





Tire-lait électrique Elvie

Ce tire-lait électrique, silencieux et portable, s'accompagne d'une application smartphone gratuite pour plus de fonctionnalités. Compact et léger, il se porte dans un soutien-gorge d'allaitement pour avoir les mains libres. Prix ·

Simple pompage : 330,00 € ou 280,50 € pour nos membres Double pompage : 600,00 € ou 510,00 € pour nos membres



Chauffe biberon, stérilisateur, cuiseur vapeur et blender. Que demander de plus ? Une minuterie, une fonction d'arrêt automatique, 10 programmes personnalisables et une alarme visuelle et sonore.

Prix: 159,90 € ou 135,91 € pour nos membres



15 % de réduction Jetez un coup d'œil sur www.matplus.be pour plus d'infos ou pour passer commande. Le webshop est accessible à tous mais les membres de la ML MUTPLUS.be bénéficient de 15 % de réduction.



« Voir au-delà de la maladie »

En septembre dernier, Amir (3 ans) recevait un diagnostic sévère. Atteint de leucodystrophie métachromatique, une maladie neurodégénérative, Amir a besoin de soins adaptés. Après diverses recherches, sa maman Asmae a finalement trouvé de l'aide auprès de la ML MUTPLUS.be.

Quand nous l'avons au téléphone, Asmae nous apparaît pleine de vie. Une maman dynamique, qui fait tout pour ses quatre enfants. Amir, le petit dernier, rentre à l'école en septembre. Une « école-hôpital » spécialisée, dans laquelle il aura accès à tous les soins nécessaires : kiné, ergothérapie. Nous demandons alors si c'est une sorte d'internat. La réponse d'Asmae : « Non! Je ne pourrais pas. Je le dépose le matin et je le récupère le soir. »

Une recherche ardue

La maman d'Amir est très heureuse de le voir bientôt rentrer à l'école. « C'est super ! », nous dit-elle. « Jusqu'ici, je le déposais à la Villa Indigo, à Evere, les mercredis aprèsmidi. C'est une maison de répit spécialisée pour les enfants malades. » Si Asmae est contente de voir Amir faire sa rentrée, c'est aussi que, depuis son diagnostic, trouver de





« Une famille soudée, avec une maman forte »

l'aide n'a pas été de tout repos. « Je me suis sentie quelque peu délaissée par les hôpitaux. Les demandes d'aide à domicile ont des délais d'un an. Impossible d'attendre aussi longtemps pour nous. » Elle a finalement trouvé en faisant appel à la mutualité. Notre ergothérapeute Erica Grandjean a suivi Amir et sa famille et a contribué à lui apporter un certain confort, pour que toute la famille puisse continuer à vivre. « J'ai rencontré une famille soudée et dynamique, avec une maman forte moralement. Nous avons tout mis en place pour qu'Amir reçoive les soins nécessaires », nous explique Erica. « Ceci leur a permis d'un peu mieux aménager leur temps. »

Et les plus grands?

Amir est le petit dernier. Comment ses grands frères viventils la situation ? « Ils vivent leur best life et s'occupent de lui avec plaisir et amour », sourit Asmae. « À l'heure actuelle, nous ne voyons plus sa maladie. Son confort nous importe avant toute chose. Je dois beaucoup à Erica pour cela. »

Bon à savoir

Qui a dit que les vacances étaient finies ?

Grâce à l'agence de voyage Libeureurop, partez-en vacances, même en dehors des périodes traditionnelles et profitez de tarifs intéressants!

Espagne - Majorque

Voyage de 8 jours en groupe accompagné

Séjour à l'Hôtel Fido Tucan**** All inclusive

Du samedi 8 octobre au samedi 15 octobre 2022 (en collaboration avec Sunweb Group Belgium)

Espagne - Gran Canaria - Adult Only

Voyage de 8 ou de 12 jours en groupe accompagné

Séjour à l'Hôtel Gran Canaria Princess**** All inclusive

Du jeudi 10 novembre au jeudi 17 novembre 2022

Du jeudi 10 novembre au lundi 21 novembre 2022 (en collaboration avec Sunweb Group Belgium)

Infos et inscriptions: www.mutplus.be - Libereurop ASBL – 02/217.88.63 – libereurop@mutplus.be



Besoin d'aide?

Notre service social est gratuit et ouvert à tous. Nos assistants sociaux vous aident de façon discrète et professionnelle. Questions liées à la mutualité ? Indemnités ? Besoin d'aide pour remplir des documents ? Reconnaissance de handicap ? Avantages sociaux ? Assistance juridique ? Soins à domicile ? Ergothérapie ? Système d'alarme télévigilance ? Contacteznous ! Nous organisons de nombreuses permanences et nous nous rendons chez vous si nécessaire.

- Pour les 19 communes de Bruxelles : 02/209.49.77 ou socia@mutplus.be
- Pour la Province du Brabant Wallon : 010/88.08.42 ou socia@mutplus.be
- Pour la Province du Brabant Flamand : 02/209.49.74 ou socia@mutplus.be
- Pour la Province du Hainaut : 069/34.38.31 ou sociaho@mutplus.be

Envoi de documents par e-mail : sont-ils bien lisibles ?

Pour assurer une prise en charge rapide de votre dossier, nous vous demandons d'être attentif à ce que les documents que vous nous envoyez par e-mail soient lisibles pour nos collaborateurs (certificats médicaux, fiches de renseignements, demandes d'intervention...). Scannez de préférence les documents et faites-les nous parvenir en format pdf. Évitez les photos. Cela ne peut qu'accélérer la prise en charge de votre dossier. Merci d'avance!



Seniors, à vos agendas!

La Fédération Libérale des Pensionnés du Hainaut-Ouest organise les activités suivantes :

- 15/09/2022 à 15h : Les « must » de la Chine à Ath
- 15/09/2022 à 17h30 : conférence « La disparition du cash » par Financité à Quiévrain
- 04/10/2022 à 14h30 : goûter et quiz à Péruwelz
- 17/10/2022 à 14h : conférence « La disparition du cash » par Financité à Comines
- 20/10/2022 à 15h : « Va-t-on vers la disparition des paiements en cash » par une conférencière de Financité à Ath
- 17/11/2022 : huitième Grand Quiz à Ath
- 23/11/2022 : Participation à la Semaine européenne de la réduction des déchets à Quiévrain

Pour toutes informations ou pour vous inscrire : Pierre Tromont – o69/34.38.39 ou pierre.tromont@mutplus.be

La Fédération Libérale des Pensionnés du Brabant vous donne les rendez-vous suivants :

- 08/09/2022 à 10h15 : Promenade guidée « Parcours de femmes » à Bruxelles
- 29/09/2022 à 9h45 : Animation « Comprendre l'Arthrose » à Schaerbeek
- 06/10/2022 à 9h45 : Balade guidée « Toutes les couleurs sont dans la Nature » à Laeken
- 27/10/2022 à 10h15 : Visite guidée « Découverte du Parlement Flamand » à Bruxelles
- 03/11/2022 à 9h45 : Animation « Une plongée dans l'histoire de la Médecine de la Renaissance » à Schaerbeek
- 29/11/2022 à 10h15 : Visite guidée « Le Palais de Justice de Bruxelles » à Bruxelles

Pour toutes informations ou pour vous inscrire: Bruxelles: 0474/10.80.82 - 02/209.49.31 ou flpb@mutplus.be Brabant-Wallon: emmanuelle.kuborn@ago-asbl.be



Semaine des aidants proches

La 9° édition de la Semaine des aidants proches se tiendra du 3 au 9 octobre 2022 à Bruxelles et en Wallonie.

Des mouvements associatifs et des organisations professionnelles se mobilisent pour mettre à l'honneur les aidants et pour sensibiliser un large public aux enjeux de *l'aidance*. Au programme : organisation d'ateliers, jeux, groupes d'échanges, ciné-débats, séances d'information, colloques et bien plus encore!



Plus d'infos: www.semaineaidantsproches.be



Semaine de la santé mentale

Du 10 au 16 octobre se tiendra la Semaine de la santé mentale en Wallonie. Cette nouvelle édition se focalisera sur la santé mentale des **adolescents de 12 à 18 ans**. Les activités organisées tout au long de la semaine ont pour objectif de visibiliser les services d'aide et de soin en santé mentale et de déstigmatiser les troubles liés à la santé mentale.

Plus d'infos : www.semaine-sante-mentale.be/

Race for the cure

Du 24 septembre au 31 octobre, participez à la **Race for the Cure** et soutenez ainsi les personnes touchées par un cancer du sein à travers toute l'Europe. Cet événement aide les organisations et les hôpitaux qui luttent contre le cancer du sein à collecter des fonds et à sensibiliser la population. Avec 500.000 nouveaux diagnostics et 125.000 décès liés au cancer du sein chaque année en Europe, ces fonds sont d'une importance vitale.

Comment participer? Retrouvez toutes les infos sur www.raceforthecure.eu/fr/How-to-participate



« Même si vous ne vous sentez pas bien, habillez-vous et sortez. »



Son enthousiasme et son engagement sont sans limites. Même lorsqu'on lui diagnostique un cancer pour la deuxième fois. « Je veux apporter une histoire positive et inspirer les autres personnes qui souffrent. C'est ma force. » Laissezvous inspirer par Sofie (42 ans), coordinatrice santé au grand cœur. Soyez avertis : cet article dégage une énergie super positive.

Je ne m'y attendais pas

Sofie: « J'avais 24 ans lorsque j'ai contracté la maladie de Hodgkin, une forme rare de lymphome. Une année de chimiothérapie lourde et de radiothérapie a suivi. Je ne m'attendais pas à avoir un cancer une seconde fois. Jusqu'à ce que je découvre une petite boule dans mon sein gauche en juillet 2021. Pas de rechute, pas de métastase du cancer précédent, mais un nouveau cancer: le cancer du sein. Ensuite, tout est allé très vite: mastectomie en septembre, chimio d'octobre à début février 2022, radiothérapie en mars et avril. »

Une attitude positive

Sofie: « J'ai toujours été très positive et j'ai pu inspirer de nombreux autres malades. C'est ma force. Par votre façon de gérer la maladie, vous la rendez plus supportable pour vous-même, mais aussi pour votre partenaire et vos enfants. Pendant le traitement, j'ai essayé de faire le maximum à la maison et pour ma famille. La seule chose que je ne peux pas faire, c'est planifier. Je

ne sais jamais à l'avance si je pourrai aller à une fête d'anniversaire ou à un mariage la semaine prochaine. Je vis au jour le jour. J'ai dû apprendre à le faire. »

Laissez tomber le pyjama et enfilez des vêtements

Sofie: « J'ai aussi eu des moments difficiles. Pendant la chimio, il y a eu des semaines où j'étais incapable de manger et de me lever de ma chaise. À cause du traitement, mes cheveux ont commencé à tomber. Par poignées. J'ai trouvé que c'était le pire. Quand ma mère m'a rasé les cheveux, j'ai beaucoup pleuré. Mais peu importe à quel point je me sentais mal parfois, j'ai essayé de me lever et de m'habiller tous les jours. C'est un conseil que je voudrais donner aux autres: ne restez pas en pyjama toute la journée. Prenez une bonne douche, habillez-vous et sortez. Vous vous sentirez mieux immédiatement. »

« Tu es tirée d'affaire », une idée fausse

Sofie: « Le traitement comporte de nombreux aspects. Je pense aux effets secondaires et à l'impact de la chimio sur d'autres organes, comme le cœur et le foie. Mais ce n'est pas encore fini, même après le traitement. Les gens disent parfois : " Maintenant, tu es tirée d'affaire ", mais c'est une idée fausse. Ils ne savent pas qu'il faudra encore des années de traitements anti-hormonaux, de traitements pour renforcer les os et éventuellement une reconstruction. On en sait si peu sur le sujet. »

Album photo

Sofie: « Pour informer les gens mais aussi pour faire face à ma maladie, j'ai partagé mon histoire et mes photos sur les réseaux sociaux. De ma perte de cheveux à la pose d'un cathéter. Une anecdote au sujet de laquelle j'ai eu beaucoup de réactions concerne mon

petit chien, qui a été mon compagnon tout au long du processus. Il était toujours à mes côtés, et quand je vomissais, il vomissait aussi. »

Soutien

Sofie: « Le soutien que les femmes atteintes du cancer du sein reçoivent de la clinique du sein et de Think Pink est phénoménal. Dans les cliniques du sein reconnues, vous recevez une boîte pleine de choses utiles, comme un oreiller pour une position de sommeil confortable et un livre rempli d'informations sur la maladie, le traitement et la revalidation. Mais aussi des conseils sur les soins de la peau et des pieds, par exemple. Vous pouvez toujours consulter une infirmière spécialisée en cancer du sein et un psychologue. Votre partenaire et vos enfants sont également impliqués dans le processus, qui est différent pour chaque patient. »

« Le dépistage commence par vous-même. Il y a beaucoup d'images disponibles, notamment des photos de citrons. »

En vacances avec d'autres personnes souffrant de la maladie

Sofie: « Le contact avec les autres malades est très important. Vous pouvez vous poser des questions mutuellement et si vous ne vous sentez pas bien un jour, le groupe vous remonte le moral. Je viens de rentrer d'une semaine de vacances en Suisse avec d'autres malades, organisée par Think Pink. Tout le monde l'attend avec impatience, les malades et les bénévoles. C'est la meilleure semaine de l'année! »

« Vous n'avez pas besoin d'une ordonnance pour faire de l'exercice. Tout le monde peut le faire et c'est gratuit »

Soutien de l'entourage

Sofie: « Ma famille, mes amis et mes collègues m'ont tous soutenue. Comme je parle ouvertement de mon cancer, les gens ne craignaient pas de m'aborder et de me demander comment je me portais. Je suis même allée voir mes collègues pour leur apporter un sachet de bonbons « seins ». Le facteur passait tous les jours pour me livrer des fleurs et des colis. J'avais presque honte de lui donner autant de travail. » (rires)

Soyez attentif aux changements

Sofie: « A tout âge, il est important d'être attentif aux modifications des seins. Cela vaut aussi bien pour les filles que pour les garçons, pour les femmes que pour les hommes. Après tout, le dépistage commence par soi-même. Il y a beaucoup d'images disponibles, notamment des photos de citrons. »

L'exercice vous garde en bonne santé

Sofie: « En tant que coordinatrice santé à la ML, la santé et le sport sont ma passion. Je marche tous les jours. En janvier, pendant la chimio, je suis même allée skier. Avec des jambes en coton et à mon aise, mais je savais que j'allais arriver en bas de la piste. En avril, un mois après mon traitement, j'ai participé à une course de quatre kilomètres et, en juillet, à une course de neuf kilomètres à vélo. Je veux rendre le sport attrayant pour tous. Peu importe que vous alliez vous promener avec votre chien ou que vous alliez nager. Vous n'avez pas besoin d'une ordonnance pour faire de l'exercice. Tout le monde peut le faire et c'est gratuit. »

Remboursement

En tant que membre de la ML, vous recevrez des remboursements en cas de cancer.

Plus d'informations : www.ml.be > avantages & services > cancer



Dépistage du cancer du sein

En Fédération Wallonie-Bruxelles, les femmes entre 50 et 69 ans peuvent bénéficier gratuitement d'une mammographie de dépistage tous les 2 ans.

Plus d'infos : www.ccref.org/particulier/sein.php



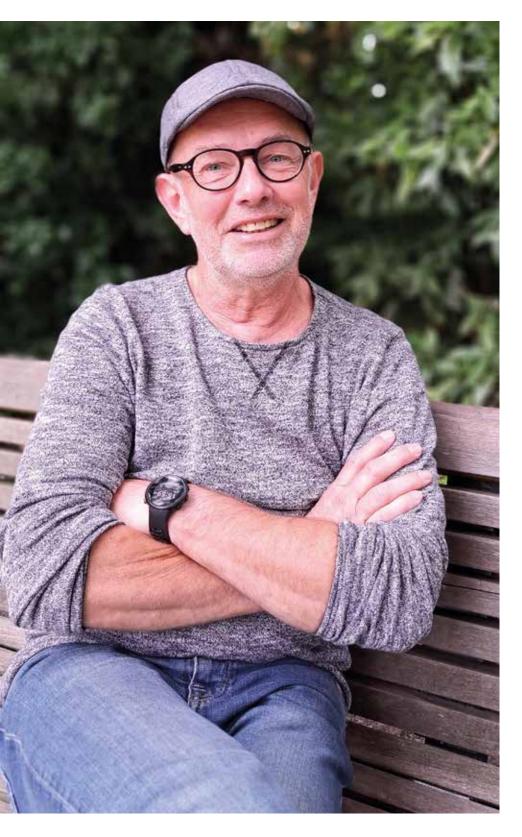
Think Pink

L'organisation nationale de lutte contre le cancer du sein Think Pink sensibilise au cancer du sein, le cancer le plus répandu chez les femmes en Belgique. Think Pink répond à quatre objectifs: informer et sensibiliser, défendre les droits du patient, financer la recherche spécifique dans le cadre du cancer du sein, soutenir des projets de soins lors du traitement du cancer du sein et après celui-ci.

Plus d'informations: think-pink.be

« Le cancer du sein n'est pas seulement une maladie de femmes »

En 1997, le frère de Kris (62 ans) est mort d'un cancer du sein. « Le cancer du sein chez les hommes, on n'en parlait pas à l'époque ». En 2010, Kris a reçu le même diagnostic. Avec un groupe de soutien, il veut faire prendre conscience aux hommes qu'ils peuvent eux aussi avoir un cancer du sein.



100 hommes par an

Kris: « Le cancer du sein chez l'homme est un phénomène qui doit faire face à deux clichés : " les hommes ne tombent jamais malades " et " le cancer du sein est une maladie de femme ". Le cancer du sein touche chaque année plus de femmes (environ 11 000) que d'hommes. Cependant, en Belgique, une centaine d'hommes sont confrontés chaque année au diagnostic de cette maladie. »

Pas les seuls au monde

Kris: « En 1992, on a diagnostiqué un cancer du sein chez mon frère Jan. Il en est mort cing ans plus tard. Il n'avait que 42 ans. À cette époque, il n'y avait pas encore d'attention portée au cancer du sein chez les hommes. En 2010, j'ai moi-même ressenti quelque chose sur mon mamelon droit. Une mammographie, une échographie et une ponction ont confirmé le diagnostic : un cancer du sein. J'avais 50 ans. Je savais que le cancer du sein pouvait également toucher les hommes, mais beaucoup d'entre eux pensent qu'ils sont les seuls au monde. Cela rend le diagnostic encore plus effrayant. »

Le même traitement que pour les femmes

Kris: « La chirurgie, la chimio et la radiothérapie ont suivi immédiatement. En tant qu'homme, vous bénéficiez du même traitement contre le cancer du sein qu'une femme. En 2011, je me suis fait enlever l'autre sein par précaution. »

Groupe de soutien pour les hommes atteints d'un cancer du sein

Kris: « En 2018, un groupe de soutien nouvellement créé était à la recherche de renforts. Cela m'a séduit. Dans le groupe de soutien, vous rencontrez d'autres hommes ayant la même histoire. Cela peut avoir un effet salutaire. Ce groupe de soutien se concentre principalement sur la sensibilisation et œuvre pour un droit égal au remboursement. Nous établissons des contacts avec les hôpitaux et participons aux événements organisés par d'autres organisations de lutte contre le cancer. Actuellement, nous aidons Think Pink à mettre en place une boîte de cadeaux pour les hommes atteints du cancer du sein. »

Conscientiser par le biais du théâtre

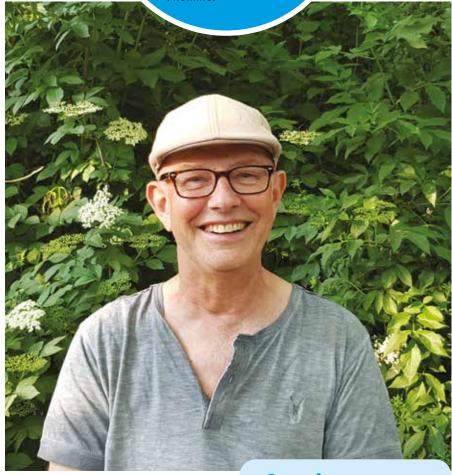
Kris: « Avec le groupe de soutien, nous préparons une pièce de théâtre dans laquelle des compagnons d'infortune racontent leurs histoires. Le tout entremêlé de danse, de musique, d'art visuel et d'une touche d'humour. Nous espérons ainsi faire un grand pas vers la sensibilisation générale au cancer du sein chez les hommes. »

« Oui, je le veux. »

Kris: « Depuis ma maladie et mon engagement en faveur du groupe de soutien , ma vie a pris un autre tournant. Je dis beaucoup « oui » à la vie. Lorsque vous dites consciemment « oui » aux défis, vous vivez tellement de belles expériences et rencontrez beaucoup de gens sympas. »

7 octobre : International Man's Breast Cancer Day

« En clin d'œil au super macho 007 James Bond, le 7 octobre a été proclamé journée internationale du cancer du sein chez l'homme. »



Messieurs, n'attendez pas pour aller chez le médecin!

Kris: « Si vous sentez quelque chose dans votre poitrine, n'attendez pas pour aller chez le médecin! N'ayez pas peur d'en parler et sachez que vous êtes les bienvenus dans notre groupe de soutien. »

« De nombreux hommes pensent qu'ils sont les seuls au monde à avoir un cancer du sein. »

Symptômes courants du cancer du sein

- Bosse ou gonflement dans la zone du sein.
- Gonflement du mamelon, éruption cutanée autour du mamelon ou sécrétion le long du mamelon.
- Glandes des aisselles gonflées

Que faire?

Faites un auto-examen et consultez un médecin en cas de symptômes suspects. Plus le cancer est dépisté tôt, plus les chances de guérison sont élevées.

Créez une boîte à lunch saine pour votre enfant

Bien sûr, beaucoup d'enfants ont une préférence pour les tartines à la pâte à tartiner au chocolat, mais ce n'est pas le choix le plus sain. Grâce à ces conseils, vous pouvez composer une boîte à lunch saine et savoureuse. Variez les plaisirs et soyez raisonnable!

Optez pour du pain complet

Le pain complet contient plus de nutriments, de minéraux et de fibres, ce qui signifie que votre enfant sera rassasié plus longtemps. Votre petit n'aime pas le pain complet? Alternez ou utilisez du pain blanc pour un côté du sandwich et du pain complet pour l'autre.

Les wraps

Une bonne alternative au pain sont les wraps. Vous pouvez les remplir de légumes sans que votre enfant s'en aperçoive.

Salade

Essayez les salades de pâtes ou de riz froides. Idéales pour utiliser les restes de la soirée!

CONSEIL

Donnez des légumes miniatures.
Les mini-concombres, les mini-carottes
ou les mini-poivrons sont généralement
plus sucrés que les variétés ordinaires
et vous n'avez pas besoin de les
couper.

Avec quoi garnir ces sandwichs?

Des garnitures au fromage, à la viande, aux œufs, au poisson et végétariennes. Elles constituent une source importante de protéines, de vitamines et de minéraux tels que le calcium, le zinc et le fer.

Fromages à faible teneur en matières grasses (< 20 g de matières grasses pour 100 g de fromage) tels que le fromage blanc, le fromage allégé à tartiner, le cottage cheese, la ricotta et la plupart des fromages allégés.

Le blanc de poulet cuit soi-même et tranché (viande fraîche) est un meilleur choix que le jambon de poulet (viande transformée) ou le jambon cuit (viande rouge transformée).

Le jambon de dinde (viande maigre transformée) est un meilleur choix que le salami de dinde (viande grasse transformée).

Les poissons gras tels que les sardines, le hareng, le saumon et le maquereau fournissent des acides gras oméga 3 essentiels. Le poisson en conserve est pratique et peut être mélangé avec du yaourt, des câpres, de l'oignon et des cornichons hachés, des tomates en dés et des herbes fraîches.

Un œuf à la coque, un œuf au plat ou des œufs brouillés assaisonnés d'oignons, de champignons ou d'autres légumes, par exemple, permettent de varier la garniture de votre sandwich quotidien. Préparez votre propre salade d'œufs avec une petite vinaigrette ou une sauce légère.

Les pâtes à tartiner végétales à base de soja, de céréales, de légumineuses, d'oléagineux ou de légumes constituent souvent la base des pâtes à tartiner végétales : tapenades, beurre de cacahuètes (100%) et autres pâtes à tartiner à base d'oléagineux (100%), houmous à base de pois chiches, de pâte de sésame et d'huile d'olive et pâtes à tartiner végétales.

Garnitures sucrées à base de

fruits frais: tranches de fraises, de pommes, de pêches, de poires ou de bananes, sur un lit de fromage blanc ou autre.

Source : nice-info.be





La coqueluche est une infection des voies respiratoires supérieures très contagieuse, causée par la bactérie *Bordetella pertussis*. La bactérie vit dans la bouche, le nez et la gorge d'une personne infectée. L'infection se propage dans l'air par le biais de petites gouttelettes de salive infectées qui sont libérées en parlant, en toussant ou en éternuant. Les enfants de moins d'un an sont plus vulnérables aux complications graves. Si vous êtes en contact avec des nourrissons, il est recommandé de vous faire vacciner.

Symptômes

Chez **l'enfant**, la coqueluche ressemble d'abord à un simple rhume : nez qui coule, éternuements, fièvre et toux légère. Dans les deux semaines qui suivent, la toux s'aggrave et des quintes de toux surviennent. Elles s'accompagnent d'une respiration sifflante et de l'expectoration de mucosités épaisses. Les quintes de toux sont souvent plus fortes la nuit.

Chez **les adultes et les enfants plus âgés**, les symptômes sont moins prononcés. En général, ils ne souffrent que d'une toux légère à sévère qui dure plusieurs semaines.

Chez **les prématurés et les nouveau-nés**, la toux est souvent totalement absente. Ils présentent d'autres symptômes : les lèvres, les doigts et les orteils peuvent devenir bleus en raison du manque d'oxygène et il peut y avoir des interruptions de la respiration. Il s'agit d'une situation dangereuse qui peut entraîner des lésions cérébrales, voire la mort.

Vaccination

Nourrissons, enfants et adolescents

La vaccination contre la coqueluche est incluse dans le calendrier vaccinal et a lieu à 8, 12 et 16 semaines et à 15 mois. Un rappel est recommandé à l'âge de 6 et 14 ans.

Femmes enceintes

Afin de protéger le bébé pendant ses premières semaines de vie, les femmes enceintes doivent se faire vacciner entre les semaines 24 et 32 de la grossesse. De cette façon, les anticorps sont transmis au bébé avant même la naissance.

Vaccination cocoon

Un rappel de vaccination est également recommandé pour les adultes qui sont en contact avec de jeunes enfants (membres de la famille, baby-sitters, etc.). Si vous avez reçu une injection de rappel au cours des dix dernières années, il n'est pas nécessaire de vous faire vacciner à nouveau.

Vous ne vous souvenez pas de la dernière fois où vous avez été vacciné contre la coqueluche ? Contactez votre médecin ou consultez votre carnet de santé ou vos données sur www.masante.belgique.be.

Plus d'informations :

surfez sur www.ml.be

et téléchargez la brochure

« Un départ sain ».

En Fédération Wallonie-Bruxelles :

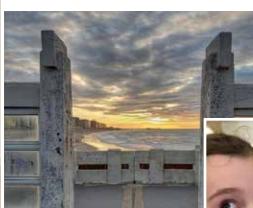
Le vaccin est gratuit si votre médecin le commande dans le cadre du Programme de vaccination.



WEEK-END À LA CÔTE BELGE

Vous allez profiter de l'automne à la mer!





Prix et infos pratiques : www.libertyblankenberge.be ou 050 41 42 24







Week-end détente

30/9 - 3/10

Hommage Elvis Presley

3-7/10

Semaine promotionnelle

Vacances Halloween

Vous méritez bien de vous offrir un week-end cocooning au Liberty! Venez vous imprégner de l'atmosphère de Blankenberge, d'un bon dîner dans notre restaurant, d'un verre de cava par-ci, d'un café bien-être par-là, le bonheur se trouve dans les petites choses de la vie. Et petit plus, vous pourrez donner le meilleur de vousmême sur la piste de danse le samedi avec un live de Rudy Hammond.

« Elvis au Liberty ». Le King Elvis revit avec l'un de ses imitateurs les plus célèbres d'Europe : Steve Ryckier. Alors enfilez vos « blue suede shoes », nous partons pour une soirée « Rock and Roll ». Pendant cette période plus calme, profitez de la tranquillité en bord de mer, de l'espace sur la plage et sur la digue. Et profitez d'une nuit gratuite supplémentaire pour vous évader.

Réservations et conditions : 050 41 42 24 info@liberty-blankenberge.be www.liberty-blankenberge.be Suivez-nous sur 🚯 🖸

De nombreuses animations
Halloween ludiques sont
prévues tout au long de la
semaine à Blankenberge.
Le centre-ville et les
commerces se parent d'une
décoration fantasmagorique
et un véritable cortège
d'Halloween défile dans
les rues. Les plus jeunes
peuvent assister à l'hôtel
à un vrai spectacle
d'Halloween avec Papa
Chico.



Vacances ski carnaval

Venez nous rejoindre en famille ou entre amis du 17/02 au 26/03/2023 pendant la période de Carnaval et profitez du plaisir du ski, dans les Dolomites italiennes. Mais surtout, vous serez au milieu de paysages splendides, spectaculaires, au sein de l'un des plus beaux domaines skiables d'Europe.

HÔTEL MIRAVALLE

Entouré par les Dolomites et situé à 5 minutes de route de Moena, cet établissement possède un restaurant avec de grandes fenêtres donnant sur les paysages environnants.

Les chambres de style alpin sont équipées de connexion WI-FI gratuite, mobilier en bois clair, d'une télévision par satellite et d'un balcon.

Prix sans transport 960€ pour les + 16 ans 870€ pour les - 16 ans

Le prix comprend:

- Le Skipass Trevalli de 6 jours.
- Pension complète (lunch pack pour midi).

Option transport

- Transport en car A/R Leader tourisme +180€ par personne.

Options

- Location de ski plus casque: +88€
- Location de snowboard plus casque: +99€
- Cours de ski 6 demi-journée: +66€
- Supplément super Dolomiti 1200 km de pistes: 11€/jour/pers.

Réduction de 50€ pour les membres de la ML âgés de moins de 19 ans.

Info et réservation :
www.jmlib.be 202 537 19 03

