

Vapotage : quelles conséquences pour la santé ?

Le vapotage désigne le fait de fumer une cigarette électronique et est parfois utilisé comme alternative au tabac. Le vapotage est-il dangereux pour la santé ? Quels effets ? Et le vapotage passif ? Quels risques d'irritation pour les poumons ? Quels dangers en termes de cancer et de maladies ? Réponses avec le Dr Frédéric Le Guillou, pneumologue et Président de l'association Santé Respiratoire de France.

Est-ce que vapoter irrite les poumons et augmente le risque de cancer ?

«La cigarette électronique contient des substances irritantes pour les poumons qui peuvent faire tousser l'utilisateur. Il y a également des substances carcinogènes (responsables du cancer des poumons), des dérivés carbonides mais nous n'avons pas de preuve en littérature scientifique encore».

Est-ce que la cigarette électronique sans nicotine est moins dangereuse ?

La cigarette électronique sans nicotine n'est pas moins dangereuse qu'avec. «La nicotine n'est pas dangereuse en tant que telle pour les poumons. Elle est cependant responsable de l'addiction, ce qui présente un danger avéré pour un non fumeur qui deviendrait ensuite addict et pourrait tomber dans la cigarette classique».

Est-il plus dangereux de vapoter que de fumer du tabac ?

«Le vapotage est nettement moins toxique que le fait de fumer une cigarette industrielle. Dans la fumée du tabac, il y a au moins 4000 composants toxiques pour le cœur et les poumons. Il y a également entre 200 et 500 fois moins de dérivés de carbone dans la cigarette électronique que dans la cigarette à base de tabac. Le vapotage peut avoir intérêt dans l'aide au sevrage mais à déconseiller totalement à quelqu'un qui ne fume pas car vapoter reste mauvais pour la santé (poumon, dépendance...)».

Quelles maladies peut-on développer avec la cigarette électronique ?

«Nous n'avons pas encore assez de données sur les maladies qui seraient liées au vapotage mais si vous êtes déjà atteint d'une maladie respiratoire, comme l'asthme par exemple, les irritants présents dans la e-cigarette pourront aggraver la pathologie».



Quels sont les dangers du vapotage passif ?

Quand on parle de «vapotage passif», cela fait référence au fait de respirer les fumées émises par la cigarette électronique quand on se trouve à côté d'un fumeur mais que l'on ne fume pas soi-même. On parle de la même manière de «tabagisme passif» concernant la cigarette. «La fumée émise par la cigarette lorsqu'elle est posée dans un cendrier ou en combustion, dite fumée «secondaire», est la plus toxique. C'est ce qu'on désigne notamment par le terme de «tabagisme passif». Dans le cas de la cigarette électronique, elle ne dégage pas de courant hors aspiration donc normalement elle ne présente pas de risque de vapotage passif».



Source: <https://sante.journaldesfemmes.fr>

Interventions en avantages complémentaires de la Mutualité Libérale Hainaut-Namur en matière de sevrage tabagique

Jusqu'à 50€ une fois par affiliation

Pour l'achat de produits de sevrage tabagique enregistrés auprès du SPF Santé publique

OU

Pour le suivi d'un cours d'arrêt tabagique via la méthode Allen Carr's Easyway.

Retourner le formulaire mutualiste * complété par le collaborateur Allen Carr's Easyway pour le suivi d'un cours ou retourner l'attestation BVAC en cas d'achat de produits de sevrage.

* téléchargeable sur www.ml.be ou à se procurer en téléphonant au 064 23 61 90 option 1

Toutes les infos et conditions sur www.ml.be

Depuis le 1er juillet, obligation de pouvoir payer par voie électronique chez tous les dispensateurs et tous les établissements de soins

La législation belge impose depuis le 1er juillet 2022, que toutes les entreprises en relation avec des consommateurs, des plus petites aux plus grandes, mettent à la disposition de leurs clients au minimum une solution leur permettant de payer électroniquement leurs achats. Cette règle inclut les dispensateurs de soins qui doivent donc eux aussi offrir cette possibilité à leurs patients.

Cette disposition s'applique :

- quel que soit l'endroit où vous recevez vos soins, au cabinet ou ailleurs
- que ces soins soient remboursés ou non par votre mutualité.

Cette solution ne peut en aucun cas remplacer les paiements en espèces qui doivent toujours être acceptés : elle vient les compléter.



Pour plus d'informations:

SPF Economie
0800 120 33 (numéro gratuit)
info.eco@economie.fgov.be

Besoin de matériel médical ?

L'ASBL COSEDI propose une large gamme de matériel médical à la vente et à la location disponible, soit au sein de notre magasin situé à Gosselies ou à la livraison à domicile sur le territoire Hainaut-Namur.

Depuis ce 1er juillet 2022, les frais de livraison sont désormais entièrement **GRATUITS pour le matériel à l'achat.**

Nos fournisseurs sont choisis avec soin et notre gamme est revue annuellement afin de **répondre au mieux aux demandes** des patients.

Vous pouvez joindre un **conseiller** qui vous aidera dans le choix du matériel.

Notre équipe s'adapte sans cesse afin de vous satisfaire au maximum et de répondre à vos besoins!



Nouveau

Frais de livraison gratuits pour l'achat de matériel



Pour toute information: ☎ 071 250 000 ou ✉ cosedi409@ml.be - Consultez également www.cosedi.net

Retrouvez votre tonus musculaire grâce à nos pédaliers!



Effectuez votre rééducation en douceur chez vous ou en maison de repos...

Pédalier double Tunturi **167€**

Ce pédalier double Tunturi vous permet d'entraîner les muscles des bras et des jambes.

Facilement réglable à votre taille, le pédalier Tunturi permet de créer votre posture d'entraînement idéale et de régler le degré de résistance de l'appareil grâce aux commandes rotatives.

Pédalier pliable avec compte-tours électronique **62€**

Grâce à ce pédalier pliable, vous retrouvez souplesse et tonus musculaire.

Le compteur électronique multifonction indique notamment la durée de l'exercice.

Nous contacter : Par téléphone
064 23 61 90 option 1

Par mail
ac409@ml.be

Site Internet
www.ml.be

&



www.facebook.com/MutualiteLiberalesHainautNamur

Nous contacter : Par téléphone
071 250 000

Par mail
cosedi409@ml.be

Site Internet
www.cosedi.net



www.facebook.com/AsblCosediHainautNamur

Ateliers, excursions & conférences

15/09
Quiévrain

Débat : Vers la disparition du cash ?
Programme complet et inscriptions au
065 45 86 43

15/09
Bruxelles

Visite : Société secrète, musée de la franc-maçonnerie de Bruxelles
Programme complet et inscriptions au
0472 99 47 42

**20/09 et
18/10**
Rochefort

Ateliers mémoire
Programme complet et inscriptions au
0494 25 84 48



Infos et inscriptions

064 23 61 94 ou les409@ml.be
Gratuit pour les affiliés de la Mutualité Libérale
Hainaut-Namur

Forum Agora de l'asbl âgo - débats en ligne, chaque dernier mardi du mois à 10h30.

Rencontres virtuelles d'une heure pour se retrouver, donner son avis, débattre, poser des questions et échanger ses expériences sur des sujets de société:

- 27 septembre: Le pouvoir d'achat en berne
- 25 octobre: Alzheimer
- 29 novembre: Santé mentale/consentement

Inscrivez-vous en envoyant un email à info@ago-asbl.be pour recevoir le lien de participation sur votre adresse email.

Vous devez simplement disposer d'un PC ou d'une tablette munis d'un micro, d'une caméra et d'une connexion internet.

L'ASBL Loisirs - Education - Santé à l'écoute de vos suggestions!

Notre ASBL assure :

- des actions de prévention, d'information et de promotion dans le domaine de la santé ;
- des activités destinées à promouvoir le bien-être physique, psychique et social.

Vos suggestions d'activités sont les bienvenues...Nous restons à votre écoute ! Faites-nous part de vos attentes et intérêts par mail à contact409@ml.be

Voyages organisés

par l'Amicale LES de Namur

ACCESSIBLES À TOUS, MEMBRES OU NON-MEMBRES

Depuis plus de 20 ans, Christine Wattiez vous organise des voyages et vous accompagne dans la découverte de nombreux coins du monde !
Rapport qualité/prix, départs assurés et convivialité au rendez-vous

Au programme de 2023:

JANVIER 2023

Séjour à Ténérife
Dates à confirmer.

Autres dates à confirmer en 2023

Circuit en Jordanie

Circuit en Sardaigne

Découverte de la Côte d'Azur en car

Croisière fluviale

Vos suggestions de voyages/de week-ends/d'excursions sont les bienvenues. Je reste à votre écoute !

Programmes complets et inscriptions

0498 40 03 77 (après 18h) ou christinew_be@yahoo.fr

Cours d'anglais

organisés par Françoise Gondry

Pour voyager, l'anglais est presque devenu une nécessité.

Pour vous familiariser avec la langue et apprendre à vous débrouiller, n'hésitez pas à venir nous rejoindre le mardi après-midi **dès le 4 octobre.**

Pour les débutants
à 14h

Pour les débrouillards
à 15h

Inscription obligatoire

Lieu : Rue Anatole France 8, 7100 La Louvière

Informations : Françoise Gondry - 064 28 21 63

fgondry53@gmail.com



Participez aux activités « Vieillessement 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

☎ 02 538 10 48

🌐 www.ago-asbl.be

✉ info@ago-asbl.be

📘 www.facebook.com/ago.asbl/

Semaine des aidants proches

La 9^e 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

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. »



« Je vis au jour le jour. J'ai dû apprendre à le faire »

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. » Laissez-vous 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

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 cinq 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. »

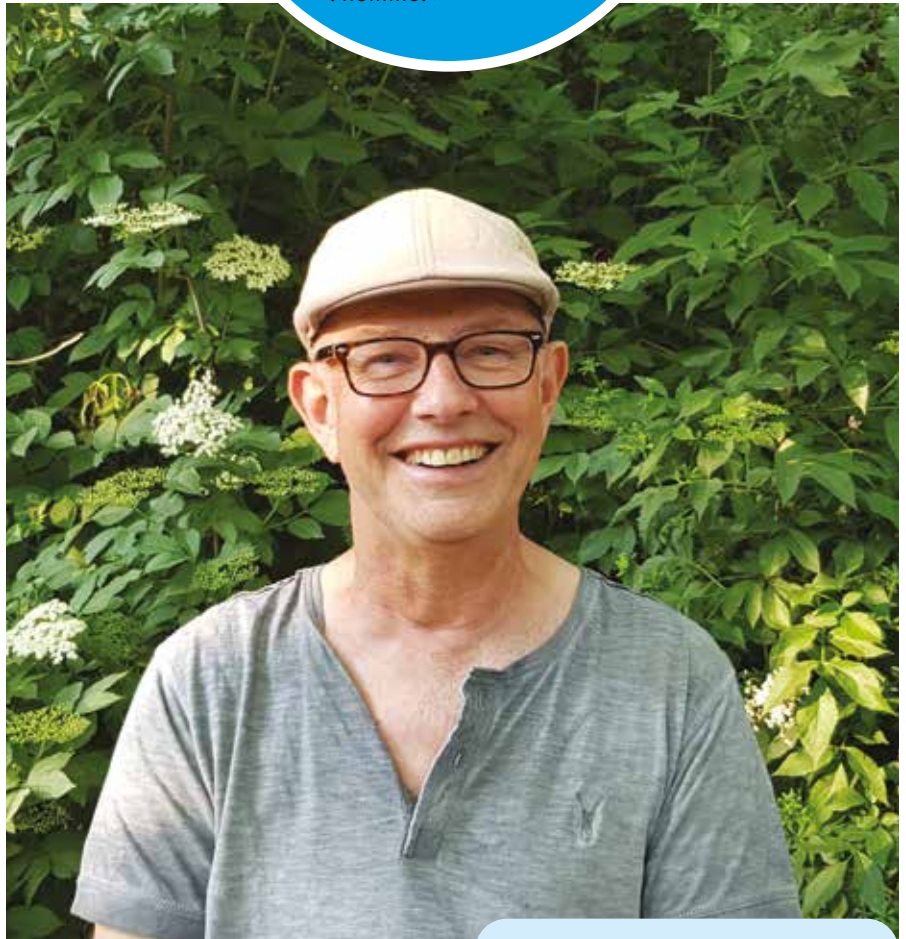
« Oui, je le veux. »

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. »

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

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. »

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 sandwiches ?

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





Protégez les enfants contre la coqueluche. Faites-vous vacciner !

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.liberty-blankenberge.be
ou 050 41 42 24



30/9 - 3/10

Week-end détente

3-7/10

Hommage Elvis Presley

10-17/10

Semaine promotionnelle

28/10 - 6/11

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 vous-même 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 enfillez 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.

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.

Réservations et conditions : 050 41 42 24

info@liberty-blankenberge.be

www.liberty-blankenberge.be

Suivez-nous sur  

DOLOMITI > MOENA / ITALIE



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 ☎ 02 537 19 03

