

AGENDA

Matin malin

Énéo vous invite à son premier matin malin, dans le cadre des élections communales d'octobre prochain : **La commune cette inconnue : fonctionnement des structures communales**, par Philippe Andrienne, secrétaire politique d'Énéo. Lors de cette rencontre-débat les participants recevront des clés de lecture pour comprendre les différents aspects de la commune : comment est-elle structurée, comment est-elle financée, qu'est-ce qu'un budget communal ? Le CPAS et la politique sociale de la commune ? Etc.

Date : 22 mars de 9h30 à 12h00
Lieu : salle "Jean de Nivelles", 54 boulevard des Archers, 1400 Nivelles
PAF : forfait de 5 euros pour le cycle complet (quatre conférences) ou 2,50 euros par conférence.
Inscription via le secrétariat régional : eneo.brabantwallon@mc.be • 067/89.36.54.

Vie Féminine

Vie Féminine vous propose différentes activités en mars :
À Nivelles : un groupe de réflexion sur l'autonomie économique des femmes, le **jeudi 22 mars** de 13h30 à 16h et un atelier ArtsPluriElles spécial "Pâques", le **vendredi 23 mars** de 13h à 15h30.
Infos et inscriptions : Francesca Burighel - 067/84.13.75 • antenne-nivelles@viefeminine.be

À Braine-l'Alleud : soirée ciné-débat sur le sexisme dans l'espace public, le **mercredi 21 mars** à 18h30
Infos et inscriptions : Nicole Fontaine - 067/84.13.75 • antenne-tubize-bla@viefeminine.be

MUTUALITÉ

Fermetures de Pâques

À l'occasion des fêtes de Pâques, toutes nos agences et le siège régional (54 bd des Archers à Nivelles) seront fermés le **lundi 2 avril**.

Permanences mutualistes

Les agences de **Jodoigne, Perwez, Court-St-Etienne, La Hulpe, Waterloo** et **Tubize** seront fermées du **2 au 6 avril**.
 Les agences de **Louvain-la-Neuve** et **Braine-l'Alleud** seront fermées du **9 au 13 avril**.

Permanences sociales

Tubize : pas de permanence le mardi 3 avril.
Wavre : pas de permanence le mardi 3 avril.
Court-St-Etienne : pas de permanence le mercredi 4 avril.
Jodoigne : pas de permanence le vendredi 6 avril.
Waterloo : pas de permanence le vendredi 6 avril.

FORMATION

Les rencontres d'Inform'Action

L'ASBL Inform'Action organise une rencontre conviviale intitulée "Le storytelling ou comment renforcer l'impact de votre association en racontant vos histoires ?"
 François Meuleman, polytechnicien belge formé à la psychologie et aux sciences commerciales et auteur d'un ouvrage consacré au *storytelling*, partagera son expérience, ses astuces et techniques du *storytelling* appliquées au non-marchand.
Date : vendredi 23 mars 2018 de 13h30 à 18h
Lieu : Mutualité chrétienne Brabant wallon, salle Philippe Detienne, boulevard des Archers 54, 1400 Nivelles
PAF : 7 EUR
Inscription obligatoire par mail à : communiquons@informaction.be
Plus d'infos : www.informaction.be

SPORT

Concours pour les 10 miles de Louvain-la-Neuve

La MC Brabant wallon est partenaire des 5 et 10 miles de Louvain-la-Neuve, organisés par le Centre Sportif des Étudiants (CSE). Cette course est ouverte à tous et traverse la ville universitaire, alliant course à pied et cross dans les bois. Les bénéfices réalisés seront intégralement reversés à l'ASBL l'Escalpede.
Infos et inscriptions : www.cse.be

Concours

En tant que partenaire, la MC vous offre 5 X 2 dossards. Tentez votre chance en participant à notre concours sur www.mc.be/sport-bw.

Gros plan sur

Incontinence : mieux vivre avec

Que l'on soit un homme ou une femme, les problèmes de fuites urinaires peuvent se présenter à tout âge. Des solutions existent pour poursuivre une vie active et confortable. Le point avec Anne-Mieke, infirmière en chef chez Aide & Soins à Domicile Brabant wallon (ASD BW).

L'incontinence reste un sujet tabou. Or, chaque homme et chaque femme peut y être confronté à un stade de sa vie. "Je constate que les personnes n'osent pas aborder le sujet. Elles n'osent pas demander à leur médecin quelles sont les solutions qui pourraient les aider, jusqu'à ce que cela devienne une entrave à leurs activités quotidiennes", remarque Anne-Mieke, infirmière en chef à l'ASD BW.

Un problème connu de tous

Trop de personnes finissent par limiter leurs déplacements car elles redoutent des fuites urinaires en public. Elles évitent d'aller au cinéma, au restaurant, de prendre la voiture, ... Certaines vont jusqu'à éviter des moments en famille ou entre amis. Toute activité est alors considérée en fonction des risques de fuites urinaires. Les personnes perdent en assurance et finissent parfois par s'isoler.

"Que les fuites soient légères ou sévères, en choisissant une protection adaptée, il est possible de continuer ses activités quotidiennes", rassure l'infirmière en chef de l'ASD. Le sport, les déplacements, et les longs trajets ne sont plus à redouter. L'incontinence n'est pas forcément liée à l'âge. Après un accouchement, une femme peut souffrir de fuites plus ou moins abondantes. Après une opération aussi. Le stress, l'obésité ou une perte de poids importante sont également des facteurs de risque car ils contribuent à la perte du tonus musculaire. Un éclat de rire, un éternuement, et la fuite survient. C'est ce qu'on appelle l'incontinence d'effort.

Les types d'incontinence

L'incontinence liée à l'effort physique survient lors d'une activité sportive, le soulèvement d'un poids lourd ou encore d'une forte toux. C'est un problème courant. "Une serviette absorbante et le tour est joué", rassure Anne-Mieke. L'urètre, le conduit par lequel s'écoule l'urine, est maintenu fermé par le sphincter qui est, lui-même, soutenu par le périnée. Lorsqu'il y a une perte de tonus musculaire, l'urètre s'ouvre parfois, ce qui provoque les fuites. "Cela arrive souvent à la ménopause, lorsque les muscles du périnée sont affaiblis."



En ce qui concerne les hommes, l'incontinence peut survenir après une opération de la prostate, lorsque le sphincter est fragilisé. Beaucoup d'hommes sont aussi touchés par l'incontinence dite "post-mictionnelle". "Après avoir uriné, quelques gouttes continuent à s'échapper. Ici encore, une petite protection suffit pour garantir une protection contre l'humidité et les odeurs", conseille l'infirmière de l'ASD.

Chez les personnes âgées, l'incontinence survient car la perception du besoin d'uriner est moins présente et que le relâchement musculaire est plus important. Cependant, les jeunes qui pratiquent une activité sportive intense y sont parfois confrontés aussi. "Il ne peut s'agir que de quelques millilitres, mais le port d'une protection est nécessaire pour être à l'aise", précise Anne-Mieke.

Lorsque le besoin d'uriner est trop pressant et empêche de se rendre à temps aux toilettes, il s'agit d'incontinence par impériosité (ou d'urgence). Celle-ci, combinée à une incontinence d'effort devient très handicapante pour la personne qui en souffre. Dans le cas où la vessie ne fonctionne plus correctement et ne se vide que lorsqu'elle déborde, l'incontinence est appelée incontinence "par regorgement". Les fuites surviennent chaque fois que la vessie est "trop pleine" et ce, plusieurs fois par jour. Enfin, il y a l'incontinence qui survient lorsque les personnes n'arrivent pas à temps aux toilettes. Cela concerne surtout les personnes ayant une

mobilité réduite car elles mettent davantage de temps pour se déplacer. "Quand je me rends au domicile, la question est toujours délicate à aborder. Les hommes sont réticents à l'idée d'utiliser des protections. Pourtant, les protections d'aujourd'hui sont discrètes, jetables et très simples à enfiler. Lorsque les personnes acceptent d'essayer, cela leur change la vie."

Des solutions modernes et discrètes

"Je constate que les personnes n'osent pas aborder le sujet. Elles n'osent pas demander à leur médecin quelles sont les solutions qui pourraient les aider..."

Les marques proposent beaucoup de produits et il n'est pas toujours évident de s'y retrouver. La gamme s'étend du protège slip ultra fin, qui peut contenir quelques gouttes, au slip de type change complet. Entre les deux, il y a des serviettes fines ou épaisses, semblables aux bandes hygiéniques classiques. Pour les hommes, des protections ont été spécialement conçues pour leur anatomie. Elles se présentent sous forme de serviettes en forme de coque. La protection, collée au sous-vêtement, absorbe l'urine en maintenant le sexe dans la bande. Très discrète, elle ne se remarque pas dans le pantalon. Autre solution invisible : le "pantys". Il s'agit d'une protection très performante qui s'enfile comme un slip ordinaire. Il en existe de très fins, qui ne sont pas plus épais que des slips ordinaires. Enfin, pour les problèmes plus sévères, il existe des protections avec ceintures intégrées ou encore des changes complets très épais. Les conseillers Qualias peuvent également vous guider dans le choix des protections. Un service de livraison à domicile vous facilite la vie : discrétion et gain de temps.

Bon à savoir

Qualias BW propose un service de livraison à domicile pour les protections (hommes et femmes), les aîsès pour matelas et les tigeettes glycémie.



- Livraison sur toute la province du Brabant wallon
- Commande de catalogue (bon de commande inclus) via la centrale téléphonique au 02/731.08.50 ou commandes@qualiasbw.be
- Les conseillers Qualias vous conseillent en toute discrétion
- 20% de réduction pour les affiliés MC

Toutefois, il est important de rappeler que rien ne vaut un diagnostic médical. "Dans tous les cas, il faut en parler à son médecin traitant afin d'écartier les causes qui sont pathologiques ou qui découlent de la prise d'un médicament", prévient l'infirmière en chef.

// CHLOË CHRISTIAENS
 ASD BRABANT WALLON