



Le 23 mars, ce sera
Fexhe-le-Haut-Clocher !

Tout d'abord, il y a 3 parcours possibles : 55, 84 et 110 km. Vous pourrez déterminer vous-mêmes la distance qui vous intéresse. Notre véhicule démarrera à 7 h du local. Si vous désirez que votre vélo soit acheminé au point de départ de la concentration, soyez au minimum à 6h45 chez Anita. Le point de départ est au « Cercle de Noville, Rue des Frênes, 17 à 4347 Fexhe-le-Haut-Clocher (Noville) ». Le groupe, qui participera à l'allure habituelle du club, démarrera à 8 h. L'entité se compose de 5 villages : Fexhe-le-haut-clocher, Freloux, Noville, Roloux et Voroux-Goreux. Le nombre d'habitants est de 3.108 . Vous avez pu lire dans la revue de la FFBC que le club cyclo local a passé un week-end à Berck-sur-Mer comme nous, il y a quelques années.

ATTENTIF HEIN !



Les horaires sont faits pour vous y remettre p'tit à p'tit, hein !

Soyons attentifs car [les 03 et 10/03, départ à 9 h 30](#), [les 17 et 24/03 départ à 9 h et à partir du 31/03 départ à 8 h 30](#). Comme d'habitude, vous me direz mais il suffit de s'en souvenir. De plus, n'oublions pas le passage à l'heure d'été la nuit du 23 au 24/03.

Fexhe-le-haut-Clocher.

Si vous désirez rouler au même rythme que le dimanche, le départ est prévu à 7 h au local afin de participer au 84 km et monter nos destriers à 8 h. Si vous désirez employer notre véhicule pour le transport, soyez au moins à 6 h 45 chez Anita que nous puissions charger vos montures.

P'tit rappel.

Emportez avec vous la carte de la FFBC qui reprend vos coordonnées. N'oubliez pas votre carte d'identité, 2 vignettes de mutuelle, un mémo avec votre groupe sanguin, vos médicaments, vos incompatibilités éventuelles et la validité du vaccin Tétanos. Cela pourrait servir, hein ! Si vous n'avez pas indiqué de n° ICE destiné à prévenir l'un de vos proches, faites-le savoir au p'tit. Ce numéro sera conservé pour être employé si nécessaire mais ne sera pas publié.



Dans un foyer pour seniors, deux hommes âgés sont assis sur un banc.
L'un d'eux se tourne vers l'autre et dit :

- *Jos, j'ai 85 ans, j'ai mal partout et j'ai des difficultés à marcher.. on a le même âge, non ? Comment te sens-tu, toi ?*
- *Marcel, je me sens comme un nouveau-né !*
- *Vraiment, comme un nouveau-né ?*
- *Oui, pas de cheveux, pas de dents et des couches culottes !*

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

L'arrêt cardiaque.

Il existe diverses causes : insuffisance respiratoire, hypothermie, noyade, électrisation...Lorsqu'une personne est victime d'un arrêt cardio-respiratoire, son rythme cardiaque se dérègle, sa respiration est irrégulière, elle perd conscience. 10 % de chance de survie en moins à chaque minute écoulée. Les 2 actions qui peuvent sauver sont **le massage**

cardiaque et la défibrillation. Les 5 minutes suivant l'accident sont primordiales. Au-delà de 10 min sans défibrillation, la victime décède. Donc, **osez défibriller, n'ayez pas peur.**

Oser défibriller

La Belgique compte quelque 10.000 défibrillateurs externes automatiques (DEA), des appareils capables de délivrer des chocs électriques en cas d'arrêt cardiaque. Voici comment bien les utiliser pour sauver des vies !

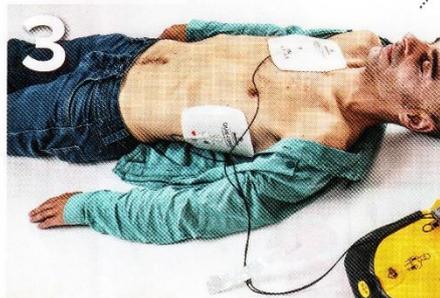
KARI VAN HOORICK



Sortez le DEA de sa boîte et ouvrez le kit. La majorité des DEA se mettent en marche lorsqu'on les ouvre et émettent des instructions orales. D'autres doivent d'abord être activés en poussant sur un bouton. Une voix numérique donne des instructions claires, pas à pas, vous permettant de lancer le processus de réanimation en attendant l'arrivée d'une ambulance.



Collez les deux électrodes adhésives sur la poitrine nue de la victime à l'endroit indiqué sur celles-ci. Attention à ne pas les coller sur un mamelon, un piercing ou un pacemaker.



Via les électrodes, le DEA analyse le rythme cardiaque de la personne. Éloignez-vous un peu et évitez de la toucher le temps de l'analyse.



Lorsque le DEA conseille de donner un choc électrique, l'appareil se met en charge. Veillez à ce que personne ne s'approche de la victime. La plupart des DEA délivrent automatiquement les chocs. Si l'appareil est semi-automatique, vous devrez pousser vous-même sur le bouton en suivant les instructions. Si le DEA ne délivre pas de choc, il faut commencer la réanimation : 30 massages cardiaques suivis chacun de 2 bouche-à-bouche.

5 Après le choc : commencez la réanimation (30 massages cardiaques entrecoupés de 2 bouche-à-bouche). Le DEA pratique de nouvelles analyses toutes les deux minutes et décide de la nécessité ou non de délivrer un nouveau choc. L'écran numérique vous informe et vous donne également le timing de réanimation restant.



Infos : La Croix Rouge propose quasiment chaque jour des formations gratuites en réanimation et utilisation d'un défibrillateur. www.croix-rouge.be/me-former

On dit souvent qu'on va se mettre à la diète après les fêtes.

Tout dépend ce qu'on entend par le mot régime. Se mettre à la restriction et s'imposer un mode de vie qui ne nous correspond pas, ça ne marchera pas. Lors de leurs consultations, les médecins voient des gens qui ont fait des régimes toute leur vie. On est sur des processus qui sont essentiellement comportementaux, c'est-à-dire des changements d'habitude. Evidemment, il faut qu'il y ait un départ. Mais ce n'est pas parce que c'est le 1er janvier que ça va fonctionner. C'est un travail qui demande du temps. Les régimes qu'on voit fleurir après les fêtes ou avant l'été sont des régimes qui répondent à

une demande qui se centre sur le poids, sur l'obtention d'un chiffre, sur des changements qu'on s'impose et encore une fois qui ne correspondent pas à qui on est et qui ne tiennent pas à long terme. **Ce n'est donc pas la même démarche que pour l'arrêt du tabac ?**

Exactement, ce n'est pas pareil. Fumer est une addiction sévère, mais si j'arrête, je vis, il n'y a pas de problème. En revanche, on ne peut pas s'arrêter de manger, mais on va nous demander de manger différemment, de faire différemment. Quand vous avez des patients qui boivent des boissons sucrées, vous leur dites qu'il faut éviter, que ce n'est pas interdit, mais que ce sont des calories liquides, du sucre. Les patients y parviennent facilement, et derrière ils vont vivre, mieux d'ailleurs... Alors que, quand on est dans une approche plus comportementale sur la prise alimentaire, on ne peut pas dire aux gens d'arrêter de manger. Et si on leur dit de bannir tel ou tel aliment, ils vont se priver jusqu'au jour où ils vont être confrontés à cet aliment, et là, ils vont craquer, en manger beaucoup et culpabiliser. C'est le principe même de la restriction cognitive. S'imposer une date ou s'imposer une façon de faire qui n'est pas la sienne, ce n'est pas une bonne idée.

Les régimes qu'on voit fleurir en ce moment sont-ils à proscrire ?

Ils ne permettent pas de travailler sur le fond. Les régimes qu'on voit apparaître actuellement -certaines marques que vous connaissez font du forcing au mois de janvier et avant l'été- vont répondre à une demande qui n'est pas prendre en charge une personne. Les gens ont un problème de surpoids, ils cherchent une solution, ces marques offrent une solution, mais honnêtement, résumer les patients qui ont un problème de poids à ce qu'ils mettent dans l'assiette est une énorme erreur dans la prise en charge.

Les détox sont également à la mode. Après les fêtes, le corps a-t-il vraiment besoin de se détoxifier ?

Tout dépend ce qu'on a fait pendant les fêtes ! Si on a lâché les chevaux en abusant des graisses des sucres et de l'alcool, le corps n'aura pas besoin de faire une détox mais il aura besoin d'avoir un apport hydrique et diététique adapté. Une détox ne fera pas de mal, à condition de ne pas avoir de pathologies -par exemple, quelqu'un qui est diabétique devra se méfier des cures détox- et de ne pas le faire dans une optique de perdre des kilos. Là, ce serait une mauvaise idée. Il faut avoir conscience que ce n'est pas miraculeux.

Si on fait des excès pendant les fêtes, que faut-il faire après ?

C'est simple : s'hydrater correctement, manger équilibré avec des légumes et peu de matières grasses pour laisser le temps au foie de récupérer un petit peu et, sans forcément, ajouter des produits détox ou des compléments alimentaires -dont on n'a pas besoin si on a une alimentation équilibrée. Le corps fonctionne comme une balance énergétique, il faudra donc aussi veiller à lutter contre la sédentarité - pas nécessairement s'inscrire dans une salle de sport, mais essayer d'être actif en augmentant un peu son seuil d'activité physique tous les jours. Ce sont de "bonnes résolutions" simples à mettre en place, à condition qu'elles nous correspondent.

QUAND J'ARRIVE À L'ENTRAÎNEMENT JUSTE APRÈS LES FÊTES...



Dim 3 mars, Départ 9 h 30, +- 43 km	Dim 10 mars, Départ 9 h 30, +- 44 km	Dim 17 mars, Départ 9 h, +- 54 km	Dim 24 mars, Départ 9 h, +- 57 km	Dim 31 mars, Départ 8 h 30, +- 59 km
A E	A E	A E	A E	A E
Orp,	Huppaye,	Glimes,	Merdorp,	Jodoigne,
Wansin,	Marilles,	Perwez,	Crehen,	Mélin,
Thisnes,	Hélécine,	Sauvenière,	Cras-Avernas,	Piétrebaix,
Waloppe,	Ezemaal,	Grand-Leez,	Lens-Saint-Remy,	Grez-Doiceau,
Acosse,	Neerwinden,	Aische-en-Refail,	Avin,	Sart-Risbart,
Seron,	Landen,	Eghezée,	Meeffe,	Tourinnes-St-Lt,
Hemptinne,	Waasmont,	Bolinne,	Boneffe,	Perwez,
Taviers	Lincint,	Taviers,	Ramillies,	Petit-Rosière
A E	A E	A E	A E	A E