

# profil

LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUALITÉ  
N° 152 janvier / février / mars 2020



PB-PPB-05595  
BELGIË(N)-BELGIQUE

Afgiftekantoor:  
Gent X  
P 505 335/527

## DOSSIER

Le mandat extrajudiciaire :  
une sécurité à tout âge

## DOSSIER

Comfort food :  
quand c'est bon et sain

## NOUVEAUTÉS 2020

Des avantages 2.0 !  
La santé connectée



# *Unissons nos forces, simplifions votre santé*

BIENVENUE  
À TOUS LES CLIENTS  
D'OMNIMUT QUI NOUS  
REJOIGNENT.  
DÉCOUVRONS ENSEMBLE  
LES AVANTAGES DONT VOUS  
BÉNÉFICIEZ (P. 16).

Au 1<sup>er</sup> janvier 2020, l'alliance entre Omnimut et Partenamut se concrétise. Les deux mutualités se regroupent sous le nom de Partenamut pour répondre encore mieux à vos attentes :

- Un réseau plus étendu d'agences sur en Wallonie et sur Bruxelles
- Plus de 60 avantages et services (plus d'infos page 16)
- Une continuité dans les valeurs, Partenamut et Omnimut appartenant au même groupe : l'Union Nationale des Mutualités Libres
- Les mêmes assurances : Hospitalia, Dentalia Plus et Medicalia

[www.partenamut.be](http://www.partenamut.be)



**PARTENAMUT**

On vous simplifie la santé.



Éditeur responsable : Partenamut - Boulevard Louis Mettwie 74/76, 1080 Bruxelles • N° d'entreprise 0411.815.280, agent d'assurances (n° OCM 5003c - av. de l'Astronomie 1, 1210 Bruxelles) pour "MLOZ Insurance", la SMA des Mutualités Libres (pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788 A, 1070 Bruxelles, RPM Bruxelles, (422.189.629, n° OCM 750/01) • 01/01/2020. Pour plus de renseignements, reportez-vous à nos conditions générales et fiches IPID disponibles sur [www.partenamut.be](http://www.partenamut.be) ou auprès de nos conseillers en agence.

En l'absence de gouvernement au moment d'écrire ces quelques lignes, il est difficile de savoir comment notre système de santé va évoluer en 2020 et dans les années à venir.

Nous vivons sur nos acquis, qui sont relativement bons selon la dernière grande étude du KCE (Centre fédéral d'expertise), mais des carences s'installent, en particulier dans la prévention, la santé mentale et la médecine de première ligne (les généralistes), pour ne citer que quelques domaines.

**Partenamut, en tant que Mutualité Libre, indépendante de choix politiques partisans**, ne peut que regretter cette absence qui « nuit gravement à notre santé future » et qui, à défaut d'une politique de soins de santé ambitieuse, favorise la « fatalité économique » que subissent les plus fragiles face aux aléas de la vie.

L'augmentation constante des suppléments hospitaliers, des coûts de la technologie de pointe ou du prix des médicaments, parfois au-delà de toute décence, sont autant d'évolutions qui nécessitent une régulation fédérale.

En attendant, **nous avons renforcé pour 2020 les services de l'assurance complémentaire ainsi que la couverture offerte par les assurances « Hospitalia »**. Et nous continuerons à simplifier votre santé au niveau administratif tout en assurant vos droits avec tout l'engagement et la compétence de nos collaborateurs, comme il se doit.

Ce n'est pas une bonne résolution, c'est notre mission ! Du coup, nous sommes particulièrement fiers de l'évolution favorable des taux de satisfaction de nos clients à l'égard de nos services : c'est pour nous un encouragement fort à poursuivre dans cette voie.

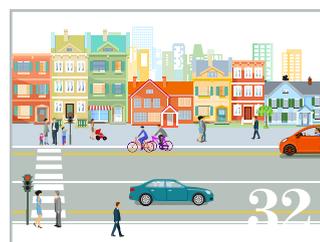
Ce début d'année est par ailleurs marqué par **la fusion entre Partenamut et la mutualité Omnimut**. J'en profite pour saluer l'arrivée des membres d'Omnimut que nous aurons le plaisir d'accueillir au sein de notre réseau élargi d'agences, de notre service center ou de nos canaux digitaux.

Au nom de tous les collaborateurs, je vous souhaite une belle année à venir, pleine de joie et de santé, pour vous et vos proches.



*Alex Parisel*

Alex Parisel,  
Directeur général



## Dossiers

- 4 Le mandat extrajudiciaire : une sécurité à tout âge
- 8 Comfort food : quand c'est bon et sain

## Partenamut Vitalité

- 12 Des avantages 2.0 ! La santé connectée
- 14 Et si on se faisait plaisir ?
- 22 Une activité physique quand on a des journées bien remplies ?

## Santé

- 16 Nouvelle année, nouveaux avantages !
- 24 Cancer de la prostate : ce que les hommes doivent savoir
- 29 Syndo : une application pour vivre le cœur léger

## Famille

- 15 Chouette, je m'ennuie !
- 26 Vieillir à domicile : on vous y prépare !

## Votre santé au quotidien

- 18 News
- 32 Pages Parten'Air

## COLOPHON

**Éditeur responsable** : Partenamut - Boulevard Louis Mettwie, 74-76, 1080 Molenbeek-Saint-Jean - Numéro d'entreprise : 0411 815 280. Pour tous les détails concernant les remboursements et les conditions, nous vous renvoyons aux conditions générales. Hospitalia, Medicalia et Dentalia Plus sont des produits de MLOZ Insurance. Ces contrats sont conclus à vie. Partenamut, agent d'assurances (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités Libres (pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788A, 1070 Bruxelles - RPM Bruxelles (422.189.629, n° OCM 750/01).

**Rédaction** Caroline Boeur, Alice Pagès, Marie Dedecker, Vincent Geortay  
**Relecture** Valérie De Keyser, Yasmina Dumont, Anissa Tamines  
**Photos** Nathalie Jolie, Shutterstock, Unsplash  
**Réalisation** propaganda.be



Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l'autorisation préalable de la rédaction. Affiliés à l'Union des Éditeurs de la Presse Périodique. Les informations présentes dans ce magazine ont une valeur indicative et non contractuelle. N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions en vous adressant à profil@partenamut.be, partenamut.be/contact ou au 02 44 44 111.



## Le mandat extrajudiciaire : une sécurité à tout âge

Le choix d'une maison de repos et de soins infirmiers à domicile, la gestion financière et le respect des droits en tant que patient : grâce au mandat de protection extrajudiciaire, il est aujourd'hui possible de mieux anticiper et préparer les choses. **Par Caroline Boeur**

### Le mandat de protection extrajudiciaire, c'est quoi au juste ?

« Un mandat de protection extrajudiciaire est un acte par lequel une personne capable - le mandant - donne pouvoir à une personne de confiance - le mandataire - pour gérer en bon père de famille son patrimoine lorsque le mandant ne sera plus capable physiquement et mentalement de le faire, explique **Géraldine Van Bilsen, notaire à Jambes**. Depuis le 1<sup>er</sup> mars 2019, cette gestion s'est étendue à la personne, alors qu'auparavant, le mandat ne pouvait porter que sur des aspects financiers. C'est-à-dire que le mandataire peut prendre des décisions concernant le bien-être du mandant comme le choix d'une maison de repos selon les souhaits et les capacités financières de ce dernier, la mise en place de soins infirmiers à domicile, le type de traitement médical... En outre, un mandat extrajudiciaire est toujours totalement et librement révocable ou modifiable, comme un testament, sans devoir rendre de compte au mandataire. »

Si la majorité des personnes qui établissent un mandat sont des personnes âgées, Géraldine Van Bilsen constate, ces dernières années, un rajeunissement de la population. « Un mandat s'adresse à toutes les personnes majeures. Nous pouvons tous et à tout âge être confrontés à un accident ou une maladie qui peut nous rendre incapables physiquement et/ou mentalement. Le mandat est une mesure de sécurité qui permet de donner la gestion de son patrimoine et de sa personne à quelqu'un de confiance - un membre de la famille, un ami...

C'est plus sécurisant, plus réconfortant et moins impersonnel qu'un administrateur désigné par la justice de paix. »

### Comment faire ?

La procédure est simple et coûte entre 300 € et 500 €. Pour être valable, un mandat doit être enregistré dans le registre central des contrats de mandats géré par la Fednot (Fédération royale du Notariat belge). La première étape consiste à prendre rendez-vous avec un notaire pour une réunion d'information. Lors de la deuxième réunion, le mandant et le notaire décrivent avec précision les pouvoirs du mandataire et les limites de ceux-ci : quelles décisions pourra-t-il prendre au niveau du bien-être de la personne, quel sera son rôle dans la gestion financière, y a-t-il des donations, à partir de quand débute le mandat... « Tous les pouvoirs donnés au mandataire doivent y être expliqués, précise Géraldine Van Bilsen. Mais c'est aussi un acte humain. Il faut prendre le temps de rencontrer les gens, de tout leur expliquer, de bien écouter leurs souhaits... Un mandat n'est donc jamais identique. Il correspond à chaque citoyen. Il faut aussi savoir que le mandataire peut toujours refuser le mandat. Voilà pourquoi je conseille toujours de nommer deux personnes au cas où le premier mandataire refuserait, viendrait à devenir lui-même incapable physiquement et mentalement ou ou décéderait. » Loin d'être une mesure « appauvrissante », le mandat est une protection pour le mandant mais aussi pour le mandataire puisqu'il justifie son action. Un document parfois bien utile en cas de conflits, de tensions ou de jalousie. 





*« Le mandat nous a offert à Anna et moi une protection juridique : j'ai l'autorisation écrite de m'occuper d'elle et de ses finances. »*



### ► Un mandat officieux exercé en toute diplomatie

**OLIVIER, 56 ans, Bruxelles**

« Depuis quelques années, je suis mandataire officieux pour ma mère. Elle a aujourd'hui 80 ans et son niveau d'autonomie s'est fortement réduit suite à de nombreux problèmes de santé. Je suis assistant social. J'ai donc été assez naturellement amené à prendre toutes sortes d'initiatives pour l'aider notamment dans ses démarches administratives, sociales et financières. J'ai par exemple été amené à décider de la mise en place de soins et de services à domicile. Une situation qui n'a pas toujours été facile car j'ai dû mettre fin au soutien financier que ma maman apportait à d'autres membres de la famille afin de garantir son équilibre budgétaire. Nous n'avons pas établi de mandat extrajudiciaire car ma maman dispose encore de toutes ses facultés mentales et garde la farouche volonté de gérer sa vie et ses affaires. »

### Un rôle basé sur la confiance

« J'exerce une sorte de mandat de façon officieuse et en toute diplomatie, poursuit Olivier. Par exemple, j'effectue toutes les opérations financières, mais c'est elle qui prend les décisions principales. En outre, l'officialisation est un

cap psychologique qui confirme la dépendance, la perte d'autonomie, la perspective de la fin. Pour le moment, mon rôle doit rester dans un contexte relationnel familial et donc convivial et basé sur la confiance. Il n'y a pas d'enjeu financier. Cependant, à moyen terme et selon l'évolution de son état de santé et des revendications des autres membres de la famille, l'officialisation de mon rôle pourrait s'avérer indispensable. Mais ce qui sera déterminant dans ce choix, c'est la définition précise des responsabilités et des limites du mandat. Cette officialisation offrira clairement l'avantage de la transparence, ce qui peut faciliter les choses à l'égard des autres membres de la famille (frères et sœurs). » ■

### Info

Pour plus d'infos sur le conseil en autonomie, lisez notre article en p.26 !

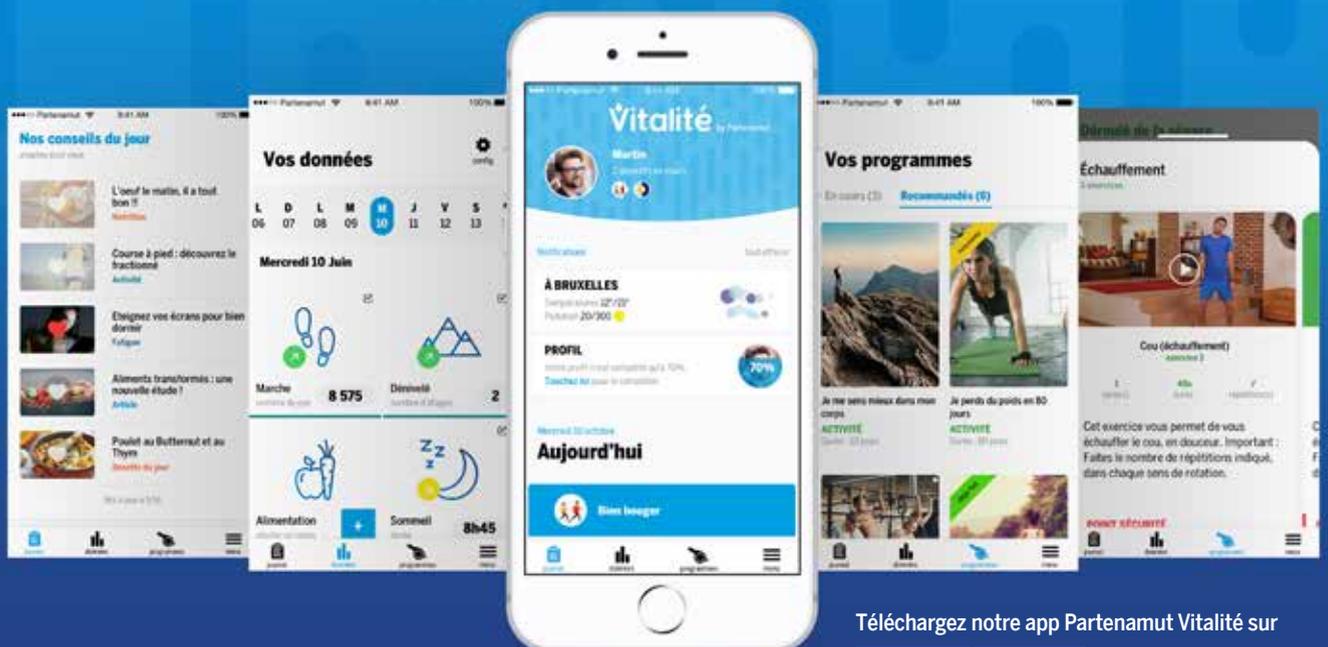
### En savoir plus

Votre notaire pourra répondre aux questions concernant les mandats. N'hésitez pas à prendre contact avec le département **Partenamut Solutions et Assistance**, il se fera un plaisir de vous aider concernant les questions pratiques autour de la perte d'autonomie.  
Par téléphone au **02 549 76 70**  
Par e-mail : [dap@partenamut.be](mailto:dap@partenamut.be)  
Visitez notre site : [partenamut.be](http://partenamut.be)

*Avec l'app  
Partenamut Vitalité,  
prenez soin  
de votre santé*

Un service  
offert à nos  
clients !

  
**Vitalité**  
by Partenamut



Téléchargez notre app Partenamut Vitalité sur





# Comfort food :

## quand c'est bon et sain



La cuisine qui reconforte n'est pas nécessairement grasse ni hyper sucrée. Elle peut être saine et très gourmande. L'important est de faire les bons choix et d'user d'astuces de chef. **Par Caroline Boeur**



Marie-Noëlle Pirnay,  
diététicienne agréée et  
membre de l'UPDLF



Hélène Lejeune,  
diététicienne agréée et  
présidente de l'UPDLF

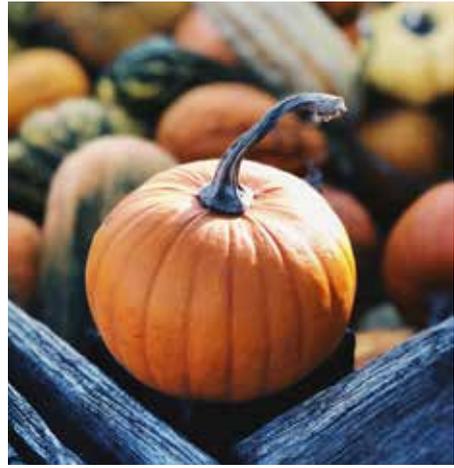
**C**omfort food. Rien que le nom nous enveloppe d'un duvet de délices. Et au cœur de l'hiver, la nourriture doudou fait du bien au moral. Pourquoi ? Parce que pour la plupart d'entre nous, manger est un plaisir. Le plaisir du goût et des parfums mais aussi le plaisir de partager un bon repas avec des gens que l'on apprécie.

Et ce plaisir, on le cherche davantage en hiver.

« C'est un comportement qui a toujours existé, explique **Marie-Noëlle Pirnay, diététicienne agréée et membre de l'UPDLF** (Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française). Pour lutter contre le froid, l'homme se tourne naturellement vers des aliments plus caloriques, qui réchauffent et tiennent au corps. »

Après une journée maussade, la nourriture reconforte. Goûteuse et savoureuse, elle ravive aussi des souvenirs.

« Elle comble des besoins, des envies mais elle peut aussi perpétuer un rituel, souligne **Hélène Lejeune, diététicienne agréée et présidente de l'UPDLF**. On refait le plat que maman faisait toujours le dimanche, on cuisine avec les enfants les mêmes gâteaux que l'on préparait avec sa grand-mère... C'est aussi une nourriture qui a le sens du partage, de la convivialité. »

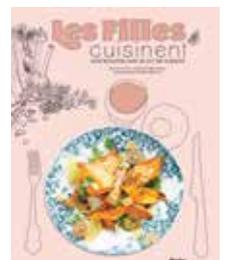


## #legumessexy

Vous n'éprouvez aucun plaisir à manger des légumes ? Peut-être ne vous y prenez-vous pas de la bonne manière... Line Couvreur nous en dit plus. « Chaque légume a sa saison et ce n'est que lorsqu'ils sont cueillis au bon moment, à leur pleine maturité, et qu'ils sont cuisinés selon le bon mode de cuisson qu'ils révèlent tout leur goût. On peut alors rendre n'importe quel légume sexy ». Un conseil que confirment les nombreuses photos sur Instagram de buddha bowls, de meal prep (préparation de repas à l'avance), de plats véganes ou végétariens... Une tendance que la chef développe aussi dans son livre *Les filles cuisinent* où elle met à l'honneur les fruits et légumes, selon les saisons.

« En hiver par exemple, les courges nous offrent une infinité de variétés. Elles ont une saveur très douce et une super texture qui se travaille de mille et une façons. Les légumes racines comme les carottes, les panais ou la racine de persil sont hyper gourmands tout comme les topinambours et leur petit goût d'artichaut. Le problème, c'est que trop souvent, on ne sait pas comment les cuisiner. Pour moi, la meilleure manière de préparer tous ces légumes d'hiver légèrement sucrés, c'est la cuisson au four. On ajoute simplement un peu d'huile et ils se caramélisent naturellement. Un délice ! À l'inverse, le poireau préférera fondre dans une poêle, tout comme les champignons auxquels vous pouvez ajouter en fin de cuisson une noisette de beurre. Choisir le bon mode de cuisson permet de tirer le meilleur de chaque produit et de le rendre toujours plus gourmand. Mais cela demande un peu de curiosité. »

Saviez-vous notamment que la viande, le poisson ou les produits laitiers contenaient ce qu'on appelle de l'umami ? Ce terme désigne une sensation, celle d'un goût très plaisant en bouche. Voilà pourquoi ces aliments apportent souvent une satisfaction gustative. « Une sensation que reproduisent la sauce soja et les champignons, dévoile la chef. Ainsi, en ajoutant simplement un peu de sauce soja à un riz nature, il devient tout de suite plus gourmand. » À vous maintenant de trouver la petite gourmandise équilibrée qui réconfortera votre hiver...



*Les filles cuisinent,*  
Line Couvreur,  
Éditions Racine

### L'INFLUENCE DE L'ENFANCE

Une notion que partage **Line Couvreur, cofondatrice et chef des tables d'hôtes bruxelloises Les Filles.**

« La comfort food, c'est la cuisine plaisir. Plaisir de celui qui la prépare et plaisir de celui qui la reçoit. Pour moi, cette notion est très importante. Un plat préparé avec amour transmet bien plus qu'un fast-food qui ne laisse aucun souvenir. Mais la comfort food est aussi très subjective car elle fait référence à l'enfance. Si vous avez été habitué à manger sucré, il est probable que les plats qui vous réconfortent le plus soient eux aussi sucrés. » D'où l'importance d'apprendre très tôt aux enfants à manger sainement, de leur donner de bonnes habitudes.

« Personnellement, j'ai toujours mangé de manière très peu sucrée, poursuit Line Couvreur. Aujourd'hui, le sucre m'écœure et ne me réconforte pas du tout. Je suis plutôt spaghetti jambon-fromage, hachis Parmentier ou steak-frites-béarnaise. Selon notre éducation alimentaire, nous ne nous faisons donc pas plaisir de la même manière et notre corps ne cherche pas les mêmes choses pour se réconforter. »



### Quels sont nos aliments chouchous ?

En 2018, une étude Harris Interactive réalisée en ligne pour Deliveroo montrait quels aliments réconfortaient le plus en cas de petite déprime. Et pas de surprise, c'est d'abord le chocolat (54 %) puis les pâtisseries (39 %) et le fromage (29 %) qui forment le « top 3 ». Viennent ensuite les chips/biscuits apéritifs (22 %), les fruits (22 %) et la charcuterie (21 %). Sur le podium des plats réconfortants, la pizza est en tête (34 %) puis le hamburger avec des frites (28 %) et les pâtes à la carbonara (25 %).

Niveau desserts, on trouve à la première place le fondant au chocolat (36 %), puis la crêpe (31 %), la crème glacée (25 %), l'éclair (20 %), le millefeuille (20 %), la gaufre (20 %) et enfin le brownie (17 %).



## ► VERS DES PLATS RÉCONFORTANTS ET PLUS SAINS

Aujourd'hui, la comfort food est en pleine évolution. De plus en plus de consommateurs désirent en effet connaître l'origine des aliments qui composent leurs assiettes. Ils sont aussi de plus en plus nombreux à se tourner vers le local, le bio, le homemade. À être conscients de l'impact de leur consommation sur la nature et la planète et donc à consommer plus durable, plus respectueux. Ce qui est perçu comme bon et réconfortant n'est donc plus nécessairement gras, sucré ou en sauce mais peut aussi être léger et équilibré. La comfort food, en plus d'une émotion gustative, doit aussi apporter un certain bien-être, en phase avec nos valeurs. Une évolution qui ne fait que renforcer le plaisir, car si, en plus d'être agréable, il est également sain, il se savoure sans aucune culpabilité.

## LIMITER LES QUANTITÉS SANS FRUSTRATION

La comfort food saine est aussi une question de ration. Inutile de manger une entrecôte de 350 g pour trouver le réconfort. Vous avez l'habitude d'assiettes généreuses, qui débordent ? Alors remplacez une partie de la viande par des légumes. « Ces derniers apportent des fibres qui rassasient, explique Hélène

Lejeune. Vous aimez les plats avec de la crème ? Utilisez de la crème entière mais utilisez-en moins. On ne supprime rien pour éviter les frustrations mais on cuisine mieux. »

Dans la même optique, s'il n'y a que le moelleux au chocolat qui vous rebooste, préparez-le avec moins de sucre, comme le suggère Line Couvreur. « On peut facilement et sans rien enlever au goût préparer les desserts avec 20 à 30 % de sucre en moins et sans que cela provoque de frustration. On peut aussi employer d'autres sucres que le sucre raffiné comme le sucre de canne, le sucre de coco, le miel, le sucre de palmier Arenga. »

## LES BONS CONSEILS

Les conseils de Marie-Noëlle Pirnay et Hélène Lejeune, diététiciennes agréées et membres de l'UPDLF : il est possible pour beaucoup de recettes d'adapter leur contenu tout en gardant leurs saveurs et leurs côtés gourmands. Retrouvez ci-dessous quelques idées pour avoir un hiver 'Comfy' !

**Pain de viande et boulettes :** remplacez une partie de la viande par des carottes râpées.

**Gratin dauphinois :** utilisez 50 % de crème fraîche entière et 50 % de lait.



## CAKE AU BUTTERNUT ET NOISETTES

(16 à 20 morceaux)

### PRÉPARATION

#### INGRÉDIENTS

- 500 g de chair de courge butternut
- 110 g de sucre
- 75 g de beurre (allégé) ramolli
- 4 œufs
- 150 g de farine fermentante ou ordinaire  
+ 1 cuillère à café de levure en poudre
- 80 g de poudre de noisettes ou  
de poudre d'amandes

1. Commencez par cuire votre courge à la vapeur et réduisez-la en purée bien lisse. Laissez refroidir.
2. Préchauffez le four à 170 °C.
3. Séparez les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige ferme.
4. Battez le beurre ramolli et le sucre jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
5. Ajoutez les jaunes d'œufs, la farine, la levure, la poudre de noisettes et la purée de butternut.
6. Terminez en ajoutant les blancs d'œufs battus en neige en soulevant la pâte.
7. Versez le mélange dans un moule rectangulaire beurré et fariné sur une hauteur de 5 à 6 cm.
8. Enfourez 50 minutes : le cake est cuit quand une pointe de couteau ressort propre. Laissez un peu refroidir, puis coupez en carrés réguliers ou démoulez.

*« La comfort food, en plus d'une émotion gustative, doit aussi apporter un certain bien-être, en phase avec nos valeurs. »*

**Tartiflette :** tapissez le fond de votre plat de légumes fondus (poireau, chicons, oignons), remplacez une partie des pommes de terre par du panais ou des navets jaunes et les dés de lard par des dés de bacon ou de dinde, moins gras que les lardons habituels.

**Raclette :** optez pour des charcuteries moins grasses (viande des Grisons, bresaola), n'oubliez pas les cornichons et les oignons au vinaigre (le vinaigre aide à digérer le gras) et proposez des crudités pour les fibres.

**Quiche :** servez de plus petites quantités avec une salade ou préparez une quiche sans pâte.

**Stoemp-saucisse :** augmentez la proportion de légumes et diminuez celle des pommes de terre. Préférez des saucisses de volaille.

**Cakes, pancakes, crêpes, gaufres :** remplacez une partie de la farine par de la purée de butternut au petit goût de noisette et diminuez de 1/3 la quantité de sucre dans toutes vos préparations sucrées.

**Hamburger :** utilisez un pain à hamburger complet, faites votre sauce maison à base de fromage blanc et servez avec des frites de patates douces ou de carottes cuites au four.

**Spaghettis bolognaise :** remplacez les pâtes par des pâtes complètes ou des spaghettis de légumes.

**Pizza :** remplacez la pâte par une croûte de chou-fleur. ■



#### INGRÉDIENTS

- 400 g d'américain nature
- 4 gros chicons
- 2 oignons
- 6 pommes de terre
- 15 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à café de muscade
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 pincée de sel, poivre
- 3 cuillères à soupe de chapelure

## GRATIN BRUXELLOIS

### PRÉPARATION

1. Commencez par préparer votre purée : épluchez les pommes de terre, cuisez-les à la vapeur et écrasez-les, ajoutez un peu de lait pour la rendre plus onctueuse, sel, poivre et noix de muscade.
2. Épluchez les oignons et nettoyez les chicons.
3. Coupez les oignons et les chicons en morceaux pas trop fins.
4. Faites-les cuire avec deux cuillères à soupe d'huile de colza à feu doux.
5. Couvrez pour que les chicons rendent leur eau.
6. Salez, poivrez et ajoutez de la noix de muscade à l'américain nature, puis écrasez-le à la fourchette.
7. Ajoutez-le à la préparation oignons et chicons.
8. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
9. Ajoutez la farine et laissez sécher quelques minutes.
10. Ajoutez le lait doucement à la préparation sur le feu, tout en mélangeant. Arrêtez lorsque la sauce atteint la bonne consistance.
11. Versez le mélange dans un plat, aplatissez bien puis recouvrez de purée.
12. Couvrez de chapelure et enfournez pour 15 min.

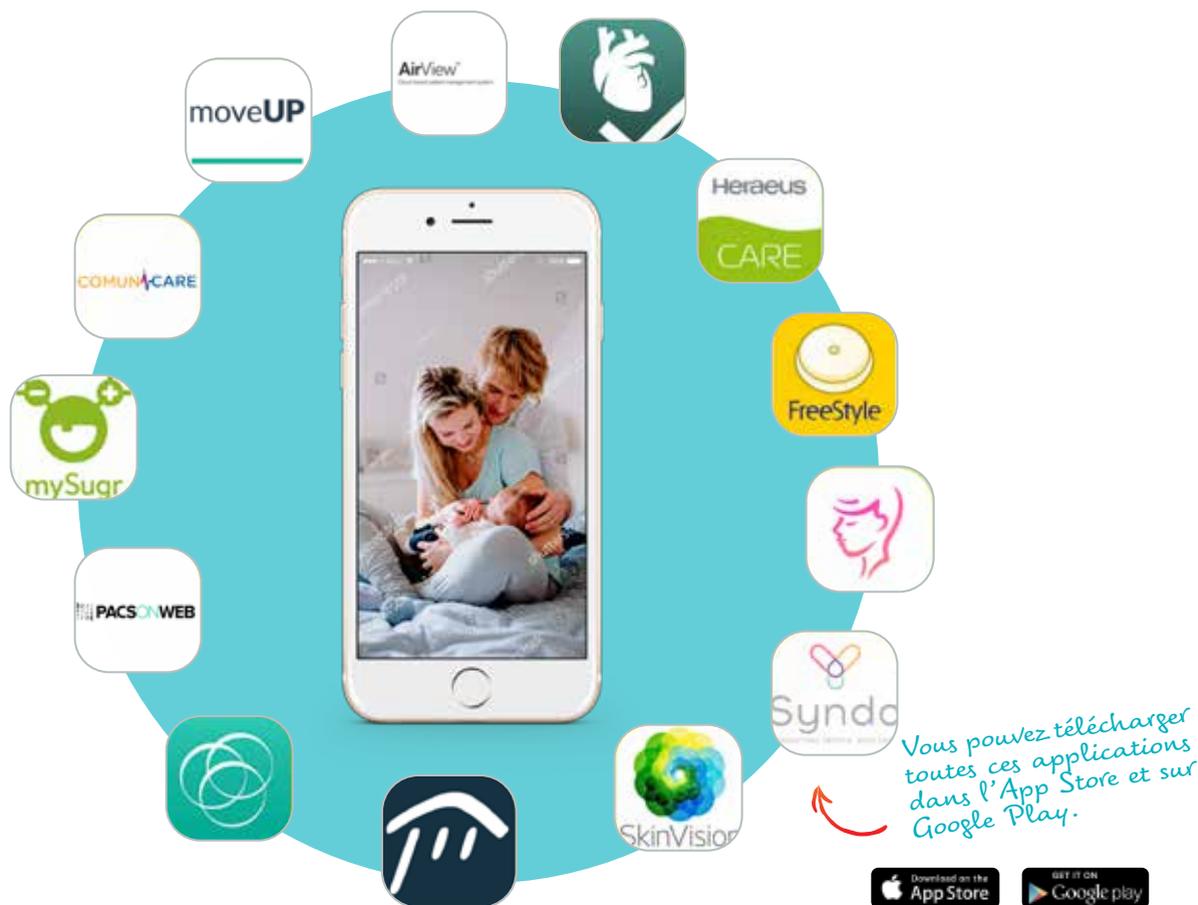
Dégustez quand votre plat est bien doré.

### QUELS REMBOURSEMENTS ?

Grâce aux Avantages Partenamut, vous bénéficiez d'une intervention dans vos frais de consultation chez un diététicien reconnu à hauteur de 10 €/séance, 4 séances max./an et jusqu'à 12 pour certaines pathologies chroniques (boulimie, anorexie, etc.)

Avec Medicalia, bénéficiez d'une intervention pour vos consultations auprès de diététiciens jusqu'à 600 €/an/assuré qui couvre jusqu'à 75 % du montant de la facture (après déduction des Avantages Partenamut.)

Plus d'infos sur [partenamut.be](https://partenamut.be)



# Des avantages 2.0 !

## La santé connectée

Et cela, Partenamut l'a bien compris. Depuis un moment déjà, votre mutuelle innove dans ce domaine. Pour exemple, notre application Vitalité est le fer de lance de cette volonté d'avancer dans la digitalisation de la santé. En 2020, nous faisons un pas de plus en proposant désormais des avantages et des remboursements liés à l'utilisation d'applications médicales. Qu'en est-il concrètement ?

### L'INTERVENTION DANS L'ABONNEMENT À UNE APPLICATION MÉDICALE

Vous utilisez une application digitale sur votre smartphone, tablette ou ordinateur qui joue un rôle dans le maintien ou la surveillance de votre santé ? Nous intervenons

dans le coût de l'abonnement à hauteur de 20 € par bénéficiaire et par an. Cette intervention est octroyée à condition que l'application soit reconnue par mHealthBelgium (<https://mhealthbelgium.be/en/all-apps>) ou Partenamut ou fasse l'objet d'une prescription médicale.

### L'INNOVATION SERT LA PRÉVENTION

Ces nouveaux remboursements complémentaires innovants font désormais partie intégrante de la liste d'avantages Partenamut, dans la couverture de base. C'est un cas inédit dans le monde de l'assurance santé.

Nous soutenons ces avancées technologiques, qui font partie d'une digitalisation globale du monde de la santé, vers laquelle nous nous dirigeons de plus en plus. L'e-santé est à nos portes et Partenamut est prête à l'accueillir les bras ouverts.

Plus qu'une innovation, c'est aussi un réel positionnement de la part de Partenamut qui

## « Les technologies ont fait d'énormes progrès et certaines apps apportent un réel soutien, que ce soit dans le curatif ou le préventif. »

veut par tous les moyens aider ses clients à agir pour leur santé. La prévention est notre cheval de bataille et nous souhaitons que chacun puisse en bénéficier de la façon la plus simple qui soit : à portée de main, dans son smartphone.

### POURQUOI UTILISER UNE APPLICATION SANTÉ ?

Les technologies ont fait d'énormes progrès et certaines apps apportent un réel soutien, que ce soit dans le curatif ou le préventif.

Syndo, FibriCheck, FreeStyle, Appi@Home et d'autres sont de plus en plus présentes dans le quotidien des patients. Elles servent à sur-

veiller la glycémie ou la tension, à récolter et à partager des données médicales avec le médecin, à servir de support au traitement, etc.

Notre app Vitalité, elle, facilite essentiellement la prévention. Prendre soin de soi par l'alimentation, le sport et le bien-être est un gage de meilleure santé et aide réellement à prévenir certains problèmes comme l'obésité, le diabète, l'hypertension...

Affection cardiovasculaire, diabète, maladies chroniques, oncologie... prévention ou revalidation, couplées ou non à un objet connecté, l'utilité des apps est variée et ne cessera de se développer dans les années à venir. ■

### Les bénéfices de la santé connectée

Grâce à l'évolution rapide des technologies, la santé et les objets connectés sont de plus en plus diversifiés et pointus. Considérés parfois encore comme des gadgets, ils deviendront indispensables dans le futur. Sachant qu'un diagnostic précoce permet une meilleure prise en charge du patient, les objets connectés constitueront assurément un excellent mode de prévention de certaines maladies.

#### Quels sont les principaux avantages de la santé connectée ?

- Contrôler de près certains paramètres, parfois vitaux.
- La facilité d'utilisation au quotidien.
- La possibilité de transmettre les données collectées à son médecin.
- Adapter son comportement en fonction des résultats.
- Améliorer son bien-être et sa santé.
- Prévenir les risques liés à certaines maladies.

### AVANTAGES PARTENAMUT

Nous intervenons à hauteur de **20 €/an/ bénéficiaire** dans le coût de l'abonnement à une app reconnue par mHealthBelgium ou Partenamut ou sur prescription médicale.

Plus d'infos sur [partenamut.be](http://partenamut.be)

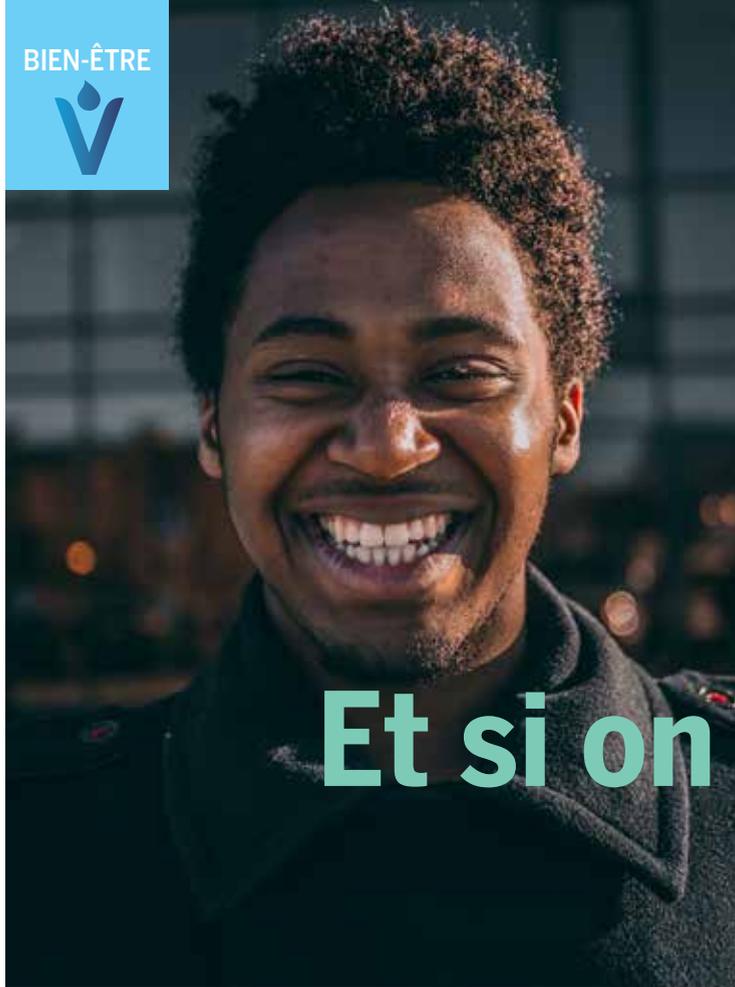
### Qu'est-ce que la santé connectée ?

La santé connectée utilise la technologie pour suivre, surveiller et améliorer son état de santé. Le plus souvent, le dispositif est composé d'un objet connecté et d'une application smartphone.

Par le biais d'objets connectés, certaines données corporelles (tension, poids...) ou liées à l'activité (nombre de pas, heures de sommeil...) sont enregistrées. Celles-ci peuvent être ensuite consultées sur le smartphone, la tablette ou l'ordinateur de l'utilisateur.

L'analyse des données peut se faire à titre personnel, par exemple pour améliorer ses performances sportives ou surveiller son poids, mais sert également aux professionnels de la santé, dans une approche préventive.

Présentés de façon claire et accessible, souvent par le biais d'une application web ou mobile, ces paramètres 'santé' permettent une prise de conscience de son état. Ils sont souvent accompagnés de notifications, de conseils ou même de coaching visant à adapter les comportements et à améliorer ainsi le quotidien des utilisateurs.



# Et si on se faisait plaisir ?

Chaque début d'année apporte son lot de résolutions qui partent souvent en fumée après quelques semaines. Et si cette fois, au lieu de décider d'arrêter de fumer, de faire du sport ou de perdre du poids, on prenait avant tout la résolution de se faire du bien ?

## 5 résolutions bien-être

**F**ini les 'bonnes' résolutions qui se transforment très vite en contrainte.

Pour éviter de voir les mauvaises habitudes revenir au galop, ne vous fixez pas des objectifs trop ambitieux. Considérez plutôt vos résolutions comme un challenge positif qui rendra votre vie plus agréable. Inutile de tout vouloir changer du jour au lendemain. Signez un contrat avec vous-même en dressant une liste des résolutions qui vous tiennent à cœur et établissez des priorités.

Commencez par des choses simples (faire un tri de vos vêtements) puis essayez d'abandonner une mauvaise habitude pour la remplacer par une nouvelle, meilleure (boire plus de thé vert et moins de café). Soyez bienveillant envers vous-même et autorisez-vous un écart de temps en temps. Le but n'est pas de se mettre la pression mais de se faire du bien. ■

### 1. Apprendre à dire non

**1.** Oser s'affirmer, c'est avant tout respecter ses valeurs et écouter ses besoins. En gérant vos priorités (dans la vie privée et professionnelle), vous êtes plus productif mais aussi plus disponible. Résultat : plus de temps pour ce qui compte vraiment pour vous.

### 2. Faire la fête plus souvent

Avoir une meilleure hygiène de vie en faisant davantage d'exercice ? Oui certainement ! Si vous voulez bouger, faites-le en vous amusant. Montez le son ou sortez danser. À vous le dancefloor !

### 3. Garder le sourire

Râler et critiquer sans arrêt ? Quelle perte de temps ! Travaillez votre bonheur en relativisant et en profitant de ce que la vie vous offre. Notez, par exemple, chaque jour sur un bout de papier les 3 meilleurs moments de votre journée. Conservez-les dans un bocal et, à chaque coup de mou, tirez-en quelques-uns au sort pour vous rappeler des souvenirs heureux.

### 4. Adopter l'art du vide

Le minimalisme intérieur peut s'apparenter à une réorganisation de sa vie au sens propre comme au sens figuré. En épurant, on ne garde que l'essentiel et surtout on laisse la place à ce qui nous plaît vraiment (meubles, conjoint, amis, boulot...). Bref, on allège sa vie !

### 5. Profiter du silence

Dans un monde où l'on est sans cesse sollicité, il est bon de se déconnecter en se débarrassant des nuisances sonores. Prévoyez des moments de détox digitale pour profiter du silence lors d'une balade dans les bois, d'une sieste ou d'une séance de méditation. Ressourcement garanti !



# Chouette, je m'ennuie !

Déprimant, l'ennui ? Pas du tout ! Il permet au contraire de stimuler l'imagination des enfants et de les rendre plus autonomes. Alors plutôt que de les surcharger d'activités, laissons-les rêvasser.

**E**ntre les cours de judo, l'académie de musique et l'apprentissage d'une langue, les enfants ont souvent des agendas de ministre qui accaparent tout leur temps libre. Par crainte qu'ils s'ennuient, de nombreux parents les inscrivent à de multiples activités ou les installent devant l'écran d'une télévision ou d'une tablette qui leur sert souvent de babysitter. Or, l'oisiveté serait bénéfique car ne rien faire est une activité à part entière ! En apprenant à l'enfant à s'occuper seul, on développe son autonomie. Et cette liberté d'action est indispensable à sa construction psychique. Ces moments de calme et de solitude sont l'occasion de découvrir ses centres d'intérêt mais aussi de laisser son esprit vagabonder et de faire appel à son imagination. Ils lui permettent également d'enrichir sa capacité d'observation et d'inventer des histoires en transformant les nuages en gentils monstres ou les gouttes de pluie sur la fenêtre en petits bonbons transparents...

## Les aider à mieux s'ennuyer

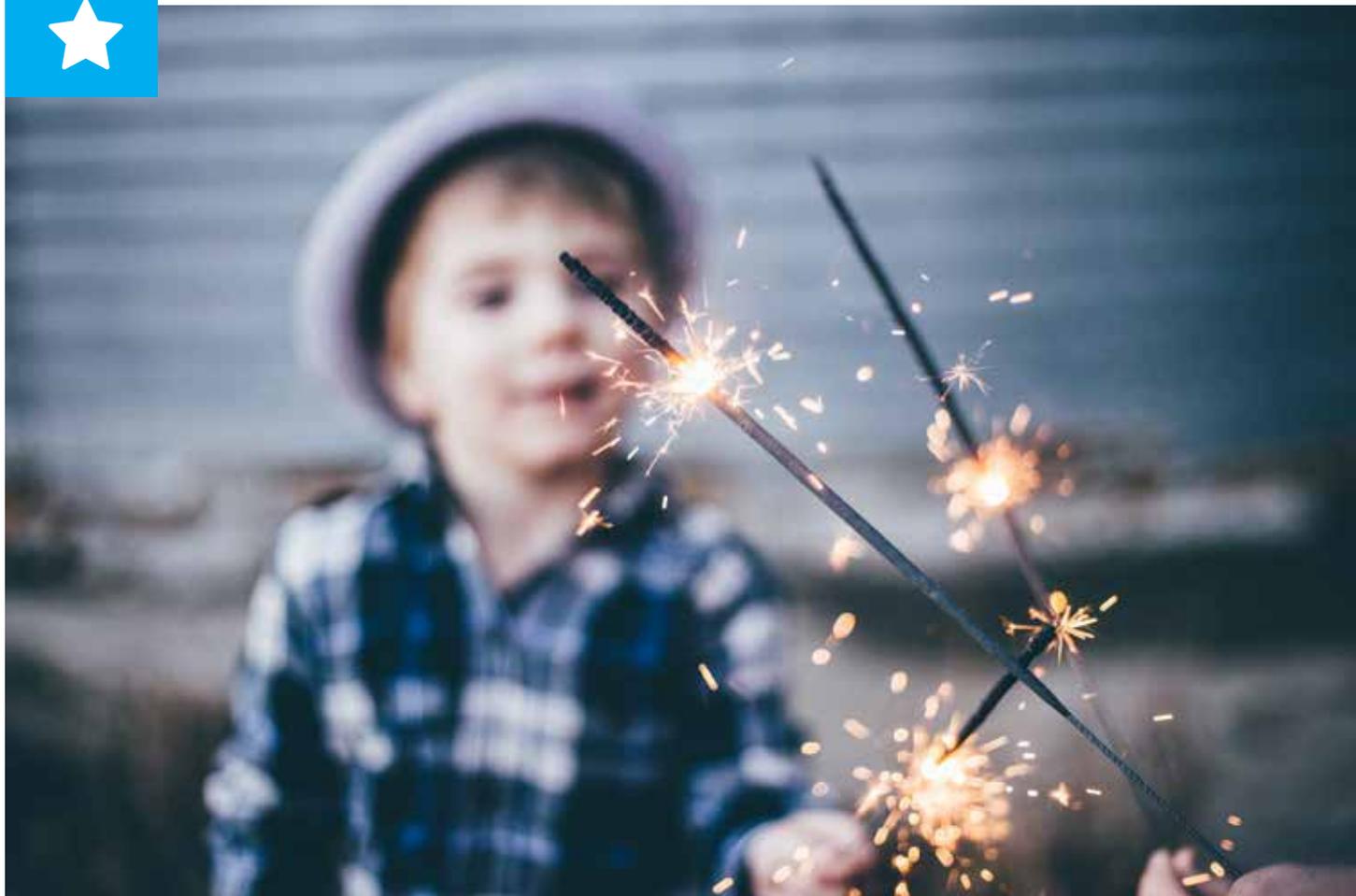
Mais attention, laisser un enfant s'ennuyer n'implique pas de le laisser sans surveillance. Il a toujours besoin d'un cadre sécurisant. Et si au début, il se sent trop livré à lui-même ou qu'il est à court d'idées, vous pouvez l'aider un peu. Soit en lui fournissant du matériel : une loupe pour observer de près les objets qui l'entourent, des pelotes de laine pour réaliser une toile d'araignée géante, des vieux draps, des cartons et des coussins pour fabriquer une tente dans le salon, des gants de cuisine, des bottes en caoutchouc et des cha-

peaux colorés pour faire un défilé de déguisements extravagants, un appareil photo pour mettre en scène ses jouets et réaliser un roman-photo... Soit en lui notant quelques idées sur des petits morceaux de papier que vous pourrez lui faire piocher dans un saladier : réaliser des cartes postales avec des emballages de bonbons, inventer une chorégraphie sur sa musique préférée, improviser une scénette de théâtre sur un thème imposé... Ou pourquoi pas joindre l'utile à l'agréable en le mettant au défi de terminer une tâche ménagère avant la fin d'une chanson : vous allez adorer le laisser s'ennuyer ! ■

## AVANTAGES PARTENAMUT

Partenamut rembourse jusqu'à 50 €/an par adulte ou par enfant pour l'inscription à un club sportif. Nos partenaires proposent en plus des réductions sur l'abonnement (jusqu'à 20 % sur l'abonnement trimestriel, semestriel ou annuel) et sur l'achat de matériel (jusqu'à 10 %).

Plus d'infos sur [partenamut.be](http://partenamut.be)



# Nouvelle année, nouveaux avantages ! (et un rappel des existants)

Bienvenue à tous les clients d'Omnimut qui nous rejoignent. Découvrons ensemble les avantages dont vous pourrez bénéficier en 2020.

## POUR LES PARENTS

Bébé arrive bientôt ?

Vous pouvez compter sur votre mutualité.

- Vous recevez une **prime de naissance ou d'adoption de 350 €**.
- Et quand bébé est là, si vous avez besoin d'un tire-lait ou d'un pèse-bébé, nous vous prêtons ce matériel pendant 3 mois.
- De plus, vous bénéficiez de **remboursements supplémentaires** sur vos séances de **kiné périnatale** : préparation à l'accouchement (kiné ou haptonomie) et soins pré- et postnataux prodigués à la maman ou au bébé jusqu'à 100 €/naissance.

## AIDE PSYCHOLOGIQUE

Depuis octobre 2019, tous les clients de Partenamut peuvent contacter une ligne d'aide psychologique (jusqu'à 5 rendez-vous télépho-

niques par an et par affilié). **Contactez notre équipe de psychologues tranquillement de chez vous, de 8 h à 21 h.** Vous pouvez donc obtenir un premier contact rapidement, sans devoir attendre longuement un rendez-vous. De plus, vous bénéficiez d'une **intervention de 15 € par séance en cabinet**. Vous pouvez assister à 12 séances de psychologie par an et 16 en cas de maladie grave, chronique ou si vous êtes aidant proche reconnu. Il n'y a pas de plafond concernant le nombre total de séances que vous suivrez au cours de votre vie.

## SANTÉ CONNECTÉE : UNE RÉALITÉ

Partenamut innove dans ce domaine grâce à l'**application Vitalité** qui vous permet de rester en forme avec ses 3 grands piliers : bien manger, bien bouger et bien-être. Vous choisissez un programme bien bouger, et à chaque programme terminé, vous recevez **10 €**

## AVANTAGES PARTENAMUT

**100 % du ticket modérateur légal remboursé\*** pour les soins de santé des moins de 18 ans chez un médecin généraliste, spécialiste ou un kiné. Vous devez avoir ouvert un Dossier Médical Global valable à la date de la prestation. Sans franchise et sans plafond.

Garde d'enfants malades à domicile\* : jusqu'à **18 jours/an/enfant** (de 3 mois à 14 ans inclus) - participation personnelle de 3 €/heure de garde et de 10 € pour la 10<sup>e</sup> heure (min. 5 h/jour, max. 10 h/jour et 3 jours/maladie).

Plus d'infos sur [partenamut.be](http://partenamut.be)

\* Le ticket modérateur est le tarif légal qu'il vous reste à payer après remboursement de la mutualité, hors suppléments d'honoraires.

(à hauteur de 50 € qui seront répartis entre l'app Vitalité et l'inscription à un club ou à un événement sportif).

Et si vous utilisez une **application agréée** par mHealthBelgium ou sur prescription médicale pour surveiller un problème de santé, comme FibriCheck, Syndo ou mySugr, Partenamut vous rembourse 20 € par an sur le coût de votre abonnement.

Retrouvez notre article complet sur la santé connectée et ses enjeux en **pages 12 et 13**.

### BIENVENUE AUX AIDANTS PROCHES

En tant qu'aidant proche, vous consacrez beaucoup de temps et d'énergie à votre aidé et ce n'est pas toujours facile, nous le savons bien ! Voilà pourquoi nous avons créé le statut d'aidant proche. En demandant ce statut, vous bénéficiez de services adaptés à vos besoins.

■ **Aide-ménagère : jusqu'à 300 € par an.** Ménage, courses, repassage... Vous recevez 5 € par titre-service ou prestation d'aide-ménagère.

■ **Aide psychologique** : les aidants proches bénéficient d'une intervention sur 16 séances par an au lieu de 12 et notre ligne d'aide psychologique leur est ouverte (jusqu'à 5 rendez-vous téléphoniques pris en charge).

■ **Solutions de garde et de répit** : garde-malade, court répit, séjours en centres de jour ou de nuit...

■ **Stages pour les jeunes aidants proches** : intervention jusqu'à 250 € par an à raison de 12,50 € par jour.

De plus, les proches que vous aidez bénéficient aussi d'interventions dans les domaines suivants : location de matériel médical, consultation d'un ergothérapeute, coordination de l'aide et des soins à domicile... Pour en savoir plus, consultez notre site ou appelez notre département d'Aide à la personne au 02 549 76 70.

### POUR UN REGARD D'AIGLE !

Partenamut intervient tous les 2 ans à hauteur de **75 € pour les verres correcteurs**, les montures destinées à des verres correcteurs ou des lentilles. Et si vous avez décidé d'abandonner les lunettes pour vous faire opérer au laser, nous vous remboursons 100 € par œil pour la myopie, la presbytie, l'hypermétropie et l'astigmatisme.

### AU REVOIR, LES MOUCHOIRS

Tous les ans, vous devez prévoir le retour des éternuements et des mouchoirs ? Nous prévoyons une **intervention de 10 € pour**

**le dépistage des allergies** (5 fois par an maximum) et **jusqu'à 5 € par médicament**. Si vous décidez de consulter un allergologue et d'entreprendre un traitement de désensibilisation, notre intervention se monte à 75 € par an (avec un maximum de 3 années consécutives).

Et si vous préférez vous soigner grâce à l'homéopathie, vous pouvez obtenir un remboursement de 10 € par consultation, jusqu'à 10 fois par an. Vous recevrez également un remboursement sur les médicaments homéopathiques : jusqu'à 75 € par an avec intervention à hauteur de 50 % du prix d'achat du médicament. ■

## Info

N'hésitez pas à consulter notre site [partenamut.be](http://partenamut.be) ou notre brochure pour découvrir la liste complète de tous les avantages en détail.



# Votre santé

## au quotidien

### Vous partez skier, que se passe-t-il en cas de petit ou gros accident sur place ?

#### Mediphone Assist

En cas de problème à la montagne, l'assistance voyage de Partenamut vous viendra en aide pour les soins médicaux urgents, ainsi que pour le rapatriement. Vous pouvez appeler Mediphone Assist 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 au +32 2 778 94 94. Pour obtenir une information détaillée sur l'ensemble de la prise en charge et les pays couverts, consultez partenamut.be

#### La carte CEAM

Pour une couverture santé à l'étranger, n'oubliez pas de demander votre CEAM (Carte européenne d'Assurance-Maladie) ! Facile et rapide, vous pouvez la commander directement via votre guichet en ligne My Partenamut. La carte CEAM vous permettra d'avoir accès aux soins urgents dans le pays de votre séjour (visites médicales et hospitalisation).

#### Une assurance voyage

Différente de l'assurance santé, elle n'est pas obligatoire mais peut vous éviter bien des soucis. Elle couvre certains risques liés aux bagages, aux accidents, aux annulations, au dépannage... Renseignez-vous sur les différentes options pour évaluer celles qui vous conviennent le mieux.

→ Mediphone Assist  
+32 2 778 94 94

## Sportif mais pas téméraire

### Le saviez-vous ?

En cas d'accident de ski ou de snowboard, certains frais peuvent ne pas être couverts par votre assurance. En effet, la témérité peut avoir des conséquences tragiques. En choisissant une piste non adaptée à vos capacités, vous augmentez les risques d'accidents, de plus faire du hors-piste peut coûter cher. « Ceux qui s'aventurent en dehors des pistes ne seront pas couverts par la plupart des compagnies d'assurances », prévient Christian Horemans, expert Affaires internationales aux Mutualités Libres. « Ils devront payer les frais de sauvetage et de rapatriement, ainsi que les frais médicaux. » Vous voilà prévenu !

Grâce à ces nombreux conseils, vous êtes déjà mieux préparé pour votre séjour à la montagne. Vous êtes prêt à partir le cœur léger et à profiter tout schuss de vos sports d'hiver ! Bon ski !

(source : [www.partenamut.be/fr/blog-sante-et-bien-etre/accidents-ski-etranger](http://www.partenamut.be/fr/blog-sante-et-bien-etre/accidents-ski-etranger))

### Important

#### LES ANTIBIOTIQUES : DES FAUX AMIS !

Longtemps considérés comme le remède miracle à toutes les infections, les antibiotiques ne sont pourtant pas sans risque. Une mauvaise utilisation ou une consommation excessive peuvent entraîner une perte d'efficacité ou une résistance accrue aux bactéries. Des effets secondaires peuvent également apparaître, tels que des réactions allergiques ou des douleurs à l'estomac. Il est donc important de rappeler que les antibiotiques ne sont pas efficaces contre les virus (rhume, grippe, bronchite...) mais qu'ils peuvent, par contre, être prescrits pour combattre des infections plus graves (pneumonie, méningite, blessures infectées...).

■ Pour plus d'infos, consultez votre médecin, votre pharmacien ou le site [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com)



## Prescriptions de médicaments désormais valables 3 mois

Depuis le 1<sup>er</sup> novembre 2019, vous avez 3 mois pour retirer votre médicament chez votre pharmacien, à moins que votre médecin ne mentionne une période de validité différente sur son ordonnance. Cette durée exacte pour la validité de votre prescription vous apportera plus de clarté et améliorera également la qualité des soins.

### Clarté et transparence

Pour obtenir à la fois le médicament et le remboursement, vous devez aller chercher votre médicament chez le pharmacien dans les 3 mois suivant la date de prescription.

Un exemple concret : votre médecin généraliste vous prescrit un médicament le 10 novembre 2019. Vous devez vous rendre chez votre pharmacien au plus tard le 9 février 2020 afin de recevoir le médicament et obtenir votre remboursement. Si vous vous rendez chez votre pharmacien le 10 février 2020, il ne pourra plus vous délivrer le médicament.

### Des soins d'une plus grande qualité

Cette nouvelle mesure permet également d'accroître la qualité des soins. En effet, votre médecin vous prescrit un médicament en tenant compte de votre état de santé à ce moment-là et dans le but que vous alliez le chercher dans un délai bien précis. De plus, votre médecin peut toujours choisir une date de validité plus courte ou plus longue, selon votre problème de santé. S'il s'agit d'un antibiotique que vous devez prendre rapidement, il ou elle peut limiter la période de validité à 1 à 2 semaines, par exemple. Cette mesure s'inscrit également dans le cadre du passage à la prescription électronique pour les médicaments, qui sera obligatoire à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2020.

Plus d'infos ? Consultez le site de l'INAMI !



## En finir avec la cigarette ? Faites-vous aider !

Vous avez décidé d'arrêter de fumer ? Bravo ! Mais le sevrage tabagique est souvent difficile à respecter dans la durée. N'affrontez pas seul ce défi, votre mutualité peut vous aider ! Partenamut vous rembourse 30 € pour une 1<sup>re</sup> séance chez un tabacologue agréé, un médecin ou un spécialiste et 20 € pour les séances suivantes avec un maximum de 7 séances/2 ans. Et si vous êtes enceinte, l'intervention est de 30 € par séance avec un maximum de 8 séances par grossesse. Un remboursement jusqu'à 50 €/an est également prévu pour tous les médicaments et substituts nicotiniques prescrits par un médecin.

N'hésitez pas non plus à contacter la ligne gratuite Tabacstop au 0800 111 00.



Plus d'infos et de news sur [partenamut.be](http://partenamut.be)



## Envois prioritaires et non prioritaires

À compter du 1<sup>er</sup> mars 2020, bpost va traiter d'une manière différente les envois prioritaires et non prioritaires : les envois non prioritaires ne seront livrés que 2 fois par semaine.

Si vous êtes en incapacité, cela peut avoir un impact important, car vous devez envoyer vos déclarations d'incapacité dans un délai strict à respecter. En effet, si votre déclaration parvient en retard à votre mutuelle, 10 % des allocations seront déduites pour les jours de retard.

### Notre conseil :

**Si vous êtes en incapacité, pensez à envoyer vos documents bien à l'avance à votre mutuelle pour éviter tout retard.**

Plus d'infos sur [partenamut.be](http://partenamut.be) et sur [bpost.be/2020/fr/particulier/home](http://bpost.be/2020/fr/particulier/home)





# Votre réseau

## PROVINCE DE LIÈGE

Amay	Chaussée Roosevelt 31
Ans	Rue Lambert Dewonck 213
Aywaille	Avenue Louis Libert 10
Bonnelles	Rue de Tilff 72A
Chênée	Place Willem 11
Cheratte	Rue de Visé 177
Flémalle	Grand'Route 271
Fléron	Avenue des Martyrs 288
Herstal	Rue Laixheau 6
Huy	Avenue des Ardennes 33
Jemeppe-sur-Meuse (**)	Rue Charles de Quirini 19
Liège (*)	Boulevard d'Avroy 9-11
Liège (**)	Rue Natalis 47B
Liège	Boulevard de la Sauvenière 31A
Malmedy	Chemin-Rue 39
Ougrée	Avenue Joseph Wuidar 60
Rocourt	Place Reine Astrid 4
Saint-Nicolas	Rue Saint-Nicolas 283/002
Seraing	Rue Chapuis 5-7
Verviers	Rue de la Concorde 29
Visé	Rue Albert 1 <sup>er</sup> 16
Waremme	Place Roi Albert 1 <sup>er</sup> 5

## PROVINCE DE BRUXELLES-CAPITALE

Anderlecht	Cours Saint-Guidon 20
Auderghem	Boulevard du Souverain 278
Bruxelles (**)	Rue Fossé aux Loups 18
Bruxelles	Rue Montoyer 25
Etterbeek	Rue Gray 13
Ixelles	Chaussée de Waterloo 640
Ixelles	Avenue de la Couronne 215
Jette	Avenue de Jette 230
Laeken	Rue Marie-Christine 129
Molenbeek (**)	Boulevard Louis Mettwie 74-76
Saint-Gilles	Chaussée de Waterloo 64
Schaerbeek (**)	Chaussée de Helmet 170
Schaerbeek	Place de la Patrie 29
Uccle	Chaussée d'Alseberg 772A
Woluwe-Saint-Lambert	Avenue Georges Henri 357

## PROVINCE DE NAMUR

Andenne	Rue Bertrand 49
Ciney	Rue du Commerce 26
Gembloux	Rue Théo Toussaint 3
Jemeppe-sur-Sambre	Rue Solvay 39
Namur	Rue de la Station 22

(\*) en travaux jusqu'au 13/04/2020

(\*\*) Permanences sociales : il est aussi possible de prendre rendez-vous dans de nombreuses agences au 02/549 76 70.

# d'agences en 2020

## PROVINCE DU BRABANT WALLON

Clabecq	Rue Saint-Jean 9
Jodoigne	Rue Grégoire Nélis 16B
Louvain-la-Neuve	Traverse d'Esopé 11
Nivelles	Boulevard de la Fleur de Lys 19-23
Rixensart	Avenue Georges Marchal 10
Waterloo	Chaussée de Bruxelles 325B Bte 2
Wavre	Place Alphonse Bosch 41

## PROVINCE DE LUXEMBOURG

Arlon	Rue des Faubourgs 35
Bastogne	Rue de la Roche 30
Libramont	Avenue d'Houffalize 43B
Marche-en-Famenne	Place de l'Etang 11A

## PROVINCE DE HAINAUT

Antoing	Rue Philippart 1
Ath	Rue Haute 5-7
Binche	Rue de Biseau 3
Charleroi (**)	Boulevard Jacques Bertrand 48-50
Charleroi	Place de la Digue 23
Dottignies	Rue de Saint-Léger 6
Fontaine-l'Évêque	Place de Wallonie 22/1
Frameries	Rue des Alliés 82
Gerpennes	Rue des Flaches 112
Hornu	Rue de Mons 114
La Louvière	Rue Gustave Boël 25
Marchienne-au-Pont	Rue de Beaumont 134
Mons (**)	Boulevard Saintelette 73-75
Montignies-sur-Sambre	Rue Emile Dutrieux 10
Péruwelz	Rue Albert 1 <sup>er</sup> 41
Soignies	Rue de la Régence 31
Tournai (**)	Quai Andreï Sakharov 2
Tournai	Rue Saint-Martin 5

## NOUVEAU

*Les horaires de toutes les agences en région wallonne changent en janvier 2020.  
Consultez [partenamut.be](http://partenamut.be) pour obtenir des infos à jour.*



# Comment reprendre une activité physique quand on a des journées bien remplies ?

Parfois, on ne sait vraiment plus à quoi s'en tenir avec toutes les recommandations parfois vagues et souvent contradictoires concernant l'activité et la santé. « Faire plus de sport » « Au moins 30 minutes d'activité par jour. » Concrètement, que fait-on, quand et comment ? **Le Docteur Tomas, cardiologue et professeur à la faculté de médecine de l'UNamur** a débroussaillé pour nous la jungle des informations 'reprendre le sport'.

## On fait le compte ?

**Vous prenez les transports en commun pour aller travailler ? Voici comment vous pourriez répartir votre activité de la journée.**

- **10 min** pour marcher jusqu'au métro
- **10 min** pour marcher du métro au bureau
- **10 min** pour faire le tour du quartier pendant sa pause de midi
- **10 min** pour retourner au métro
- **10 min** pour rentrer

**Et voilà, vous y êtes ! Rester actif, c'est bien plus simple qu'il n'y paraît.**

## C'EST QUOI L'ACTIVITÉ, EN FAIT ?

L'activité, c'est simplement le fait de mettre son corps en mouvement, que ce soit pour accomplir les tâches de la vie quotidienne ou faire du sport. Pour bouger davantage, basez-vous sur votre activité quotidienne : prendre les escaliers, marcher davantage, prendre un vélo pour les courtes distances, faire le ménage en musique...

Le paramètre à prendre en compte, c'est l'intensité de votre activité. Voici comment l'évaluer facilement, même si vous n'avez pas de capteur d'activité.

**Faible** : vous ne transpirez pas, vous n'êtes pas essoufflé.

**Modérée** : vous transpirez un peu, vous êtes légèrement essoufflé.

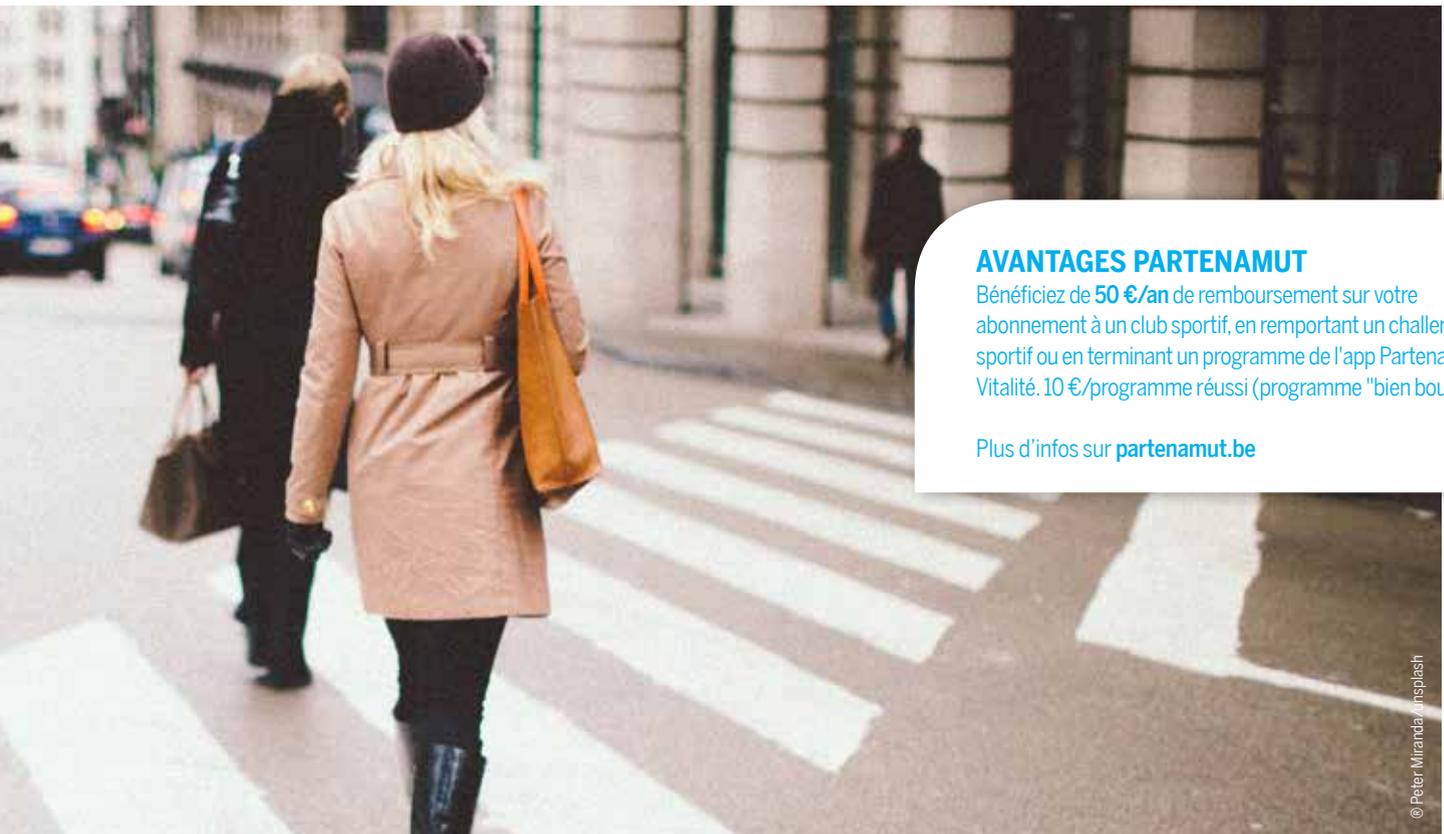
**Élevée** : vous transpirez beaucoup, vous êtes essoufflé et vous avez du mal à avoir une conversation. À ce stade-là, vous êtes à 70-85 % de votre rythme cardiaque maximal.

**Très élevée** : Vous transpirez abondamment, vous êtes très essoufflé. Vous êtes probablement à plus de 85 % de votre rythme cardiaque maximal. Dans ce cas, il est temps de faire une pause !

## CONCRÈTEMENT, ON FAIT COMMENT POUR DEVENIR ACTIF OU LE RESTER ?

▪ **Structurer son temps** : prendre 30 min pour bouger, c'est aussi important que votre rendez-vous chez le dentiste, et c'est beaucoup plus agréable. Regardez votre agenda et planifiez votre créneau sport aux heures les plus pratiques pour vous. Dès que le créneau existera, vous aurez moins tendance à l'oublier ou à le reporter. Un de vos amis ou de vos collègues a envie de bouger aussi ? C'est encore plus motivant de faire du sport à deux.

▪ **Créer un calendrier d'activité** : imprimez une page de votre calendrier et coloriez une case chaque jour où vous avez atteint vos objectifs en mi-



## AVANTAGES PARTENAMUT

Bénéficiez de **50 €/an** de remboursement sur votre abonnement à un club sportif, en remportant un challenge sportif ou en terminant un programme de l'app Partenamut Vitalité. 10 €/programme réussi (programme "bien bouger").

Plus d'infos sur [partenamut.be](http://partenamut.be)

© Peter Miranda / splash

nutes d'exercice ou en nombre de pas, par exemple. En fin de mois, vous pourrez constater vos progrès : hyper satisfaisant et motivant ! La quantité idéale par semaine : 150 minutes d'activité modérée. L'activité modérée, c'est un effort qui permet de parler avec quelqu'un et qui fait légèrement transpirer. Exemple : une bonne promenade avec Kiki, le labrador du voisin, plutôt qu'avec Brutus, votre chihuahua.

▪ **La répartition** : 3 à 5 fois par semaine, c'est idéal. Le jour où vous avez du temps et envie de bouger, ce serait dommage de vous restreindre.

30 minutes d'activité consécutives par jour, c'est bien. Mais ce n'est pas toujours facile ni faisable. On peut cumuler des « mini-bouchées » d'activité de 10 minutes minimum tout au long de la journée, en marchant toujours d'un bon pas par exemple !

▪ **Trouver l'activité qui vous plaît vraiment** : il faudra peut-être en tester quelques-unes, mais vous allez certainement tomber sur l'activité qui vous plaît ! Running, marche nordique, crossfit, danse ou natation, tout le monde a des goûts différents. Notre conseil : écoutez-vous.

▪ **Ranger sa culpabilité au placard** : l'objectif, c'est le long terme et faire de l'activité une véritable habitude. Alors si vous êtes rentré tard du travail, que vous vous êtes occupé de votre famille et que vous avez vraiment besoin de vous détendre, faites-le !

▪ **Pratiquer le renforcement musculaire** : non, ce n'est pas forcément aller pousser de la fonte dans une salle de sport si vous n'en avez pas envie. Mais pensez à une séance de Pilates ou de yoga qui va renforcer vos abdos par exemple, ou faites quelques exercices de renforcement au poids du corps 2 fois dans la semaine. ■

## L'ennemi n°1 : la sédentarité

**90 % des adultes belges sont sédentaires plus de 3 heures par jour. Et la sédentarité, c'est l'ennemi n°1 selon le Dr Tomas. Vous avez décidé de marcher un peu plus chaque jour et vous avez fait de l'espace dans votre agenda pour quelques séances de sport ?**

**Être sédentaire au travail peut ruiner vos efforts. La solution est toute simple : il suffit de se lever toutes les heures pour faire quelques pas. Allez remplir votre verre d'eau, ou rendez visite à un collègue plutôt qu'envoyer un e-mail... Quelques pas toutes les heures suffisent !**

## Et le mythe des 10 000 pas alors ?

Les fameux **10 000 pas par jour**, possible ou pas ? Possible, bien entendu. Mais pas toujours faisable si votre travail est sédentaire. 10 000 pas sont l'équivalent d'environ 7,5 km, soit 1h30 de marche. En soi, ce n'est pas bien difficile à caser en week-end et en vacances, mais en semaine ?

D'après le Dr Tomas, **marcher tous les jours entre 4000 et 8000 pas est vraiment bénéfique**, et tous les pas supplémentaires sont un bonus pour votre forme ! Le plus important est de **progresser sur le long terme**. Vous marchiez 3000 pas chaque jour et vous êtes passé à 6000 depuis quelques semaines ? C'est beaucoup plus motivant de se dire « J'ai doublé mon nombre de pas » plutôt que « J'ai encore 4000 pas à faire ». **Et chaque mois, vous pouvez augmenter un peu.**



# Cancer de la prostate : ce que les hommes doivent savoir

Le saviez-vous ? Le cancer de la prostate est le cancer le plus fréquent chez les hommes. Et pourtant, il est relativement méconnu. Voici donc tout ce que les hommes doivent savoir.

**E**n Belgique, environ 9000 de ces cancers sont diagnostiqués chaque année, principalement chez des hommes de plus de 65 ans... Un cancer dont on parle pourtant assez peu. Est-ce parce que son taux de survie est plus élevé que pour d'autres cancers ? Ou reste-t-il tabou pour l'homme, car il touche à l'intime ? La question mérite en tout cas que l'on s'y attarde.

## La prostate qui enfle : un classique chez les hommes de plus de 50 ans

La prostate fait partie de l'organe sexuel masculin. Située juste sous la vessie, cette petite glande de la taille d'une châtaigne sécrète le liquide séminal qui, mélangé avec les spermatozoïdes, compose le sperme. Le canal de l'urètre qui transporte aussi bien l'urine que le sperme passe dans la prostate. Et en cas d'affection de la prostate entraînant l'augmentation de son volume, cela se traduira donc par des difficultés urinaires.

Cette augmentation de volume de la prostate affecte de nombreux hommes à partir de 50 ans. Mais elle n'est pas pour autant syno-

nyme de cancer de la prostate. Dans beaucoup de cas, il s'agit d'une hypertrophie bénigne de la prostate, appelée aussi adénome. Mais quels sont précisément les symptômes qui doivent vous mettre la puce à l'oreille ?

- Un besoin plus fréquent ou urgent d'uriner, y compris pendant la nuit.
- Un jet d'urine moins fort ou qui s'interrompt.
- Des difficultés à commencer à uriner, avec le besoin de pousser.
- Des douleurs ou des brûlures au moment d'uriner.

- Du sang dans les urines ou le sperme.
- Des douleurs pendant l'éjaculation.
- Des dysfonctionnements érectiles.

## La fonction urinaire trinque ? Consultez votre médecin !

Affection bénigne ou pas, la présence de ces symptômes nécessite de consulter sans tarder votre médecin pour qu'il puisse poser le bon diagnostic. Dans un premier temps, il pourra effectuer un toucher rectal, un examen rapide et non douloureux pour détecter un éventuel gonflement de la prostate.

## Dépistage : ce que vous devez savoir

Contrairement au cancer colorectal ou aux cancers de l'utérus et du sein chez la femme, le dépistage du cancer de la prostate en l'absence de symptômes n'est pas encouragé de manière systématique. En effet, certaines études tendent à démontrer que ce dépistage systématique n'induit pas de baisse significative des décès, et qu'il pourrait au final avoir plus d'impact négatif que positif. Mais ce choix de ne pas effectuer systématiquement de contrôles à grande échelle ne signifie pas pour autant que vous devez rayer le mot prostate de votre vocabulaire.



Si nécessaire, le dosage en PSA dans le sang sera vérifié.

Ce taux de « Prostatic Specific Antigen », une protéine sécrétée par la prostate, est un indicateur, mais il ne permet pas pour autant de conclure à la présence ou pas d'un cancer. Et donc une biopsie de la prostate sera ensuite réalisée si le médecin soupçonne la présence d'un cancer.

### **Prostate : un cancer plus lent et avec des chances de survie élevées**

En général, le cancer de la prostate se développe lentement et sera même parfois un cancer dormant ou indolent. Contrairement à un autre cancer plus agressif, la maladie n'évoluera pas, ou très peu. Les taux de survie sont d'ailleurs plus élevés que pour d'autres cancers. Et tout cela a un impact sur la manière dont le cancer sera traité ainsi que sur les politiques de dépistage.

Parlons tout d'abord traitement : tout dépendra du stade auquel le cancer est détecté et de l'agressivité supposée de la tumeur. Selon

ces résultats, il sera possible de choisir le traitement le mieux adapté.

- La surveillance active lorsque le cancer est dormant ou peu agressif. Pour éviter ou retarder les effets indésirables et la lourdeur des traitements, un suivi régulier est effectué par le médecin afin de vérifier que le cancer n'évolue pas.
- Des traitements curatifs comme la chirurgie pour enlever la prostate, mais aussi la radiothérapie.

### **Et vous ne devez jamais oublier que :**

- Le risque de cancer de la prostate peut être multiplié par 10 en cas d'antécédents familiaux. Dans ce cas de figure, un suivi spécifique sera mis en place... ce qui implique forcément d'en parler préalablement à votre médecin.
- Vous ressentez l'un des symptômes potentiellement en lien avec un problème de prostate ? Parlez-en sans tarder à votre médecin. Même s'il s'agit d'une affection bénigne, cela permettra de mettre en place un traitement pour soulager l'inconfort des symptômes.
- Pour obtenir une première impression de l'état de la prostate, le médecin procédera

## **AVANTAGES PARTENAMUT**

Bénéficiez de 50 €/an pour un dépistage.  
Plus d'infos sur [partenamut.be](http://partenamut.be)

à un toucher rectal. Cet examen vous fait peur ? Contrairement à l'idée que l'on pourrait s'en faire, cet examen est rapide et n'est absolument pas douloureux.

- Comme pour d'autres maladies, les habitudes de vie ne seraient pas étrangères au cancer de la prostate. L'excès de viandes rouges ou transformées favoriserait son apparition alors que la pratique d'une activité physique pourrait au contraire limiter significativement les risques. ■



À partir de janvier 2020, le département Solutions et Assistance de Partenamut lance un nouveau service : le conseil pour le maintien de l'autonomie à domicile. En quoi consiste ce service ? Pourquoi l'avoir créé ? Et pour qui ?

# Vieillir à domicile : on vous y prépare !

Grâce au nouveau service 'conseil en autonomie' de Partenamut



Fabienne Paul, responsable du service social au sein du département Solutions et Assistance

Cette initiative est née des constats suivants : la population belge est vieillissante mais le nombre de places en établissements d'accueil est limitée. La majorité des personnes souhaitent rester chez elles le plus longtemps possible mais elles n'aiment pas, par contre, penser au vieillissement avant l'heure. La méconnaissance des alternatives au placement en maison de retraite, de l'offre des services d'aide, des interventions financières, etc. est source d'angoisse et d'indécision pour la personne vieillissante et son entourage.

En conséquence, lorsque la perte d'autonomie s'installe et que se posent, souvent dans l'urgence, les questions pratiques, il est plus difficile de faire des choix adaptés.

Maintien à domicile ou placement en institution ? En cas de maintien, comment l'organiser ? Quels services et soins à domicile ? S'il faut réaménager le domicile, comment le faire et pour quel budget ? Quelles démarches entreprendre auprès de la mutualité et des autres intervenants (soins, transport médical, etc.) ? Beaucoup de questions auxquelles il est compliqué de répondre.

# « Nous voulons informer les personnes et leurs proches en amont, pour qu'ils aient le temps d'envisager toutes les solutions et de prendre les bonnes décisions pour l'avenir. »

**Fabienne Paul, responsable du service social au sein du département Solutions et Assistance** nous explique : "Il arrive fréquemment qu'une personne en perte d'autonomie ait besoin de trouver une solution urgente suite à un accident, comme une chute par exemple. Il faut alors agir rapidement et la solution mise en place n'est pas toujours la plus adaptée. C'est pourquoi nous voulons informer les personnes et leurs proches en amont, pour qu'ils aient le temps d'envisager toutes les solutions et de prendre les bonnes décisions pour l'avenir."

## RÉFÉRENT ET CONSEILLER PROACTIF EN MATIÈRE D'AUTONOMIE À DOMICILE

Le **service conseil en autonomie** a été créé afin de permettre aux personnes âgées et à leurs aidants proches de connaître toutes les possibilités existantes pour continuer à vivre le plus sereinement possible à domicile.

En effet, Partenamut souhaite être proactif dans le maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie et jouer la carte de la prévention auprès des personnes concernées et de leur entourage. En étant informés des aides et services qui sont à leur disposition avant que le problème soit urgent (chute, maladie...), ils pourront prendre des décisions réfléchies et non précipitées. Et ainsi mieux les accepter une fois que les changements se mettront en place.

Partenamut amorce une réflexion globale sur le maintien de l'autonomie à domicile et sur le rôle de l'aidant proche grâce à cette nouvelle cellule d'accompagnement. Avec le désir de se positionner comme référent et conseiller en la matière.

## EN PRATIQUE

Nos clients de **plus de 60 ans en perte d'autonomie** et leurs aidants proches sont invités à prendre contact avec notre service via le formulaire disponible sur le site de Partenamut ou par téléphone au **02 549 76 70**.

Un **intervenant expert prendra contact** avec la personne concernée et son ou ses aidants proches et fixera un rendez-vous afin de faire une analyse complète de la situation. En fonction des besoins et des désirs de celle-ci, on lui proposera des informations ciblées et des solutions adaptées à sa situation.

En proposant un point de contact unique, Partenamut souhaite offrir un accompagnement personnalisé et global. L'expertise de cet intervenant apporte un soutien professionnel à la personne en perte d'autonomie et à ses proches. Que ce soit pour renforcer le maintien à domicile ou pour envisager l'entrée en maison de soins, il sera d'une aide précieuse pour la prise de décision et la mise en place des solutions choisies.

## PARTENAMUT SOLUTIONS & ASSISTANCE

### C'est aussi :

- Le **service social**, à vos côtés pour vous soutenir, vous informer et vous accompagner dans vos démarches administratives.
- Le **service aménagement du domicile**, avec des ergothérapeutes qui vous conseillent gratuitement pour adapter votre logement à votre situation (handicap, maladie, vieillesse...).
- Un **Partenamut Shop**, un service de vente et de location de matériel médical, paramédical et bien-être.
- Une offre de séjours de **convalescence et de formules de répit**, pour le patient et ses proches.
- Les centres de coordination de **soins et de services à domicile** (infirmiers, aides-ménagères, ou familiales, repas, etc.).
- Des partenaires spécialisés (télévigilance, transports médicaux non urgents...)

## Info

Plus d'infos : [www.partenamut.be](http://www.partenamut.be) et 02 549 76 70



# Prenez soin de vous, grâce à Partenamut

Shop

**Louez ou achetez votre matériel médical**

Béquilles, chaise roulante, chaise bébé, tire-lait, aérosol, tensiomètre, incontinence, etc.

**Vous bénéficiez de conseils sur mesure  
en aménagement du domicile.**

**Plus d'infos par e-mail : [partenamutshop@partenamut.be](mailto:partenamutshop@partenamut.be) et téléphone : 02 549 76 70**

**[www.partenamutshop.be](http://www.partenamutshop.be)**

**PARTENAMUT** 



Réussir l'alchimie entre technologie et coaching personnalisé pour changer le quotidien de personnes ayant vécu un incident cardiaque ? C'est le défi relevé par Syndo, une application qui vient de débarquer sur nos smartphones. General Manager de Syndo Health, Sandra Schnock nous explique comment fonctionne ce programme d'accompagnement novateur.

## Syndo :

### une application pour vivre le cœur léger



Sandra Schnock

**I**nsuffisance cardiaque, infarctus, hypertension... Toutes les personnes qui l'ont vécu le savent : lorsque le cœur a des ratés, c'est

toute la vie qui s'en trouve chamboulée. Car en plus de l'angoisse existentielle liée à un tel événement, il faut apprendre à vivre autrement. « Avoir un incident cardiaque est un vrai bouleversement », explique Sandra Schnock. « Il faut souvent adapter ses habitudes, parfois de manière radicale. Or le médecin qui voit la personne avant son retour à domicile ne dispose que de très peu de temps pour aborder ces questions. Et le patient se retrouve bombardé d'une masse de nouvelles informations, difficiles à assimiler. La personne rentre donc chez elle fatiguée, déprimée et désemparée : que

doit-elle faire ou ne pas faire ? Pour s'en sortir, elle a vraiment besoin d'un coup de pouce. »

Et c'est précisément ce coup de pouce que lui donne Syndo et ses programmes d'accompagnement mêlant télésurveillance des paramètres médicaux, accompagnement par un coach individuel et conseils concrets personnalisés.

#### LES PARAMÈTRES SANTÉ SUIVIS EN TEMPS RÉEL

« La personne qui s'inscrit au programme reçoit une balance, un tensiomètre et un traceur d'activité connectés. Les données collectées par ces outils nous sont envoyées en temps réel. Ces données sont bien entendu soigneusement protégées. ▶

#### Profession coach-infirmier

À la fois coach et infirmier : c'est la double casquette de Sébastien Lebrun. Et c'est aussi sur ce profil très spécifique que se base le programme Syndo. « J'ai travaillé de nombreuses années en hôpital et comme infirmier urgentiste avant de me tourner vers le coaching. Et c'est grâce à ces compétences que j'ai rejoint Syndo. L'une de mes missions ? Initier un véritable coaching de vie en partant de la situation de l'utilisateur. Cela permet de choisir au fur et à mesure de la relation les objectifs qu'il se sent prêt à atteindre. Dans cette logique, il est primordial que le coach n'impose rien et que ce soit la personne accompagnée qui fixe ces objectifs, ce qui va décupler sa motivation. L'interaction humaine régulière avec le même coach va aussi renforcer cette motivation et aider la personne à tenir ses résolutions sur la longueur. »

Si les valeurs sont anormales, le coach-infirmier de l'utilisateur va l'appeler pour contextualiser la situation. Le patient était-il énervé juste avant de mesurer sa tension ? Ressent-il les symptômes spécifiques préalablement identifiés avec nos cardiologues partenaires de l'hôpital OLVZ d'Alost ? La réponse à ces questions va permettre de définir s'il faut renvoyer le patient vers son équipe médicale », détaille Sandra Schnock.

**UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ ET DES CONSEILS SUR MESURE**

Ce même coach-infirmier va aussi remplir un rôle essentiel dans l'approche Syndo : l'accompagnement et le coaching personnalisés. « Changer de mode de vie est un travail de longue haleine. Et c'est pour relever ce défi sur la longueur qu'un coach-infirmier accompagne le patient. En pratique, ce coach discute une fois par semaine avec l'utilisateur pour l'aider à modifier ses habitudes de vie et à se fixer des objectifs réalistes : marcher plus, supprimer les sodas trop sucrés... »

En plus de cet accompagnement par son coach-infirmier, l'utilisateur va aussi recevoir chaque jour sur son smartphone des conseils ciblés. « Il s'agit de contenus très courts et très pratiques adaptés à sa situation personnelle. De même, l'application lui enverra des rappels pour la prise de

ses médicaments. Et cela compte lorsque l'on sait qu'en cas de maladie chronique, seul un patient sur deux prend correctement ses médicaments. Coaching personnalisé, accompagnement et suivi quotidiens, conseils pratiques...

Tout ceci est parfaitement en phase avec l'ambition de Syndo : agir concrètement et préventivement sur le front des maladies chroniques en aidant les personnes à modifier les comportements identifiés comme facteurs de risque », conclut Sandra Schnock. ■



Antonio

*La qualité du suivi, le secret de ma motivation*

Jeune retraité toujours très actif, Antonio a vu sa vie changer après un accident cardiaque suivi d'une hospitalisation d'urgence et de la pose de stents.

**« Je suis rentré chez moi angoissé : on n'a qu'un cœur et beaucoup de choses avaient changé. »**

« Je suis rentré chez moi angoissé : on n'a qu'un cœur et beaucoup de choses avaient changé. C'est alors que mon cardiologue m'a parlé de Syndo et que j'ai décidé de participer au programme. Oui, le coaching est quelque chose qui m'aide vraiment. Pour que ça marche, il faut qu'il soit assumé par des personnes très qualifiées, ce qui est le cas avec Syndo. Je reçois des conseils très concrets que je peux vraiment mettre en pratique : ne plus prendre la voiture pour acheter un pain, et dès lors marcher plus. Ou manger dans une plus petite assiette qui me semble suffisamment remplie pour réduire les portions de nourriture. L'un des points forts de Syndo, c'est le contact humain. Les outils connectés récoltent les données, mais c'est une personne qualifiée qui les interprète, qui agit et qui me conseille. J'aurais très vite abandonné si Syndo se résumait à ces machines. C'est la qualité du suivi et du coaching qui garde intacte ma motivation. »

*Vous pouvez télécharger cette application dans l'App Store et sur Google Play.*



**AVANTAGES PARTENAMUT**

Intéressé par l'un des programmes Syndo ? Parlez-en à votre médecin ou rendez-vous sur [www.syndo.be](http://www.syndo.be), puis cliquez sur 'Accès mutualité'. Et la bonne nouvelle, c'est que Partenamut vous rembourse **jusqu'à 50 €/an** si vous participez au programme Syndo, en plus des 20 € d'intervention pour l'utilisation d'une app reconnue par mHealthBelgium ou Partenamut.

Plus d'infos sur [partenamut.be](http://partenamut.be)

On a **négoié pour vous** des moments de **détente**



# Momentum

*Have fun together!*

Momentum, c'est un club de loisirs qui vous propose des activités de groupe extrêmement variées et super bien organisées toute l'année à un rythme de 3 par semaine dans vos régions : Bruxelles, Brabant Wallon, Liège et Mons-Hainaut. Vous êtes accompagné(e) par un guide et/ou une personne de l'équipe à chaque sortie.

Il y en a pour tous les goûts et tout le monde est le bienvenu. C'est aussi l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes. Mais avant toute chose, on est là pour passer un bon moment dans une atmosphère détendue et joviale ! Parmi les 150 activités de groupe sélectionnées, vous y trouverez entre autres : les expos du moment, des visites insolites de lieux inconnus habituellement inaccessibles, des balades thématiques, des randonnées, un cycle de conférences inédit, des visites d'art contemporain, des expériences littéraires, de merveilleuses journées d'excursion et des voyages inoubliables et tellement d'autres encore !

Que vous soyez seul ou en couple, si vous êtes curieux, si vous souhaitez profiter d'un agenda d'activités passionnantes organisées avec soin par une équipe motivée, le Club Momentum est fait pour vous !

Il suffit d'un clic sur notre site [www.clubmomentum.be](http://www.clubmomentum.be) pour devenir membre du Club et embarquer dans l'aventure. En plus, en tant que client Partenamut, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel. Vous aimeriez une séance de test avant de vous inscrire ? Pas de soucis, contactez-nous !

**Vous voulez nous rencontrer ? Rejoignez-nous aux sessions d'informations. Retrouvez tous les détails sur [www.clubmomentum.be](http://www.clubmomentum.be) - Inscriptions : 0472/511.140 ou [info@momentum-belgium.be](mailto:info@momentum-belgium.be)**



## L'Hôtel Apostrophe\*\*\*

L'hôtel Apostrophe, entièrement rénové, vous propose un séjour agréable dans un hôtel de style "cottage en bord de mer". Son atmosphère artistique et conviviale vous offrira détente et tranquillité. Nous sommes à nouveau ouverts tous les week-ends à partir du vendredi 14 février 2020 et toute la semaine à partir du vendredi 3 avril 2020. Célébrez la Saint-Valentin au bord de la mer, promenez-vous sur la plage ou profitez de l'atmosphère hivernale avec un livre au coin du feu.

**En tant que client Partenamut, bénéficiez de 20 % de réduction toute l'année.**  
L'hôtel Apostrophe vous souhaite la bienvenue !

Découvrez toutes nos chambres et nos tarifs sur notre site : [www.hotelapostrophe.be](http://www.hotelapostrophe.be)

*Vous trouverez plus d'infos en scannant le code QR*



# Partenamut a négocié pour vous

## des offres exclusives chez plus de 300 partenaires

Le saviez-vous ? Votre carte Parten'Air vous offre un tas d'avantages. Elle peut vous aider à organiser la garde de vos enfants, vous permettre de vous acheter des lunettes à un tarif plus avantageux, prendre soin de vous en mangeant sain ou en allant à la salle de sport. Découvrez tout ce que cette carte ou application peut vous apporter et profitez-en...

Retrouvez la liste complète de tous nos partenaires sur [www.partenamut.be/partenaires](http://www.partenamut.be/partenaires)

### 1 Santé & Bien-être

Profitez de réductions ou d'avantages pour les soins suivants : shiatsu, sophrologie, hypnose...

Liste complète sur

[www.partenamut.be/partenaires](http://www.partenamut.be/partenaires)

### 2 Famille

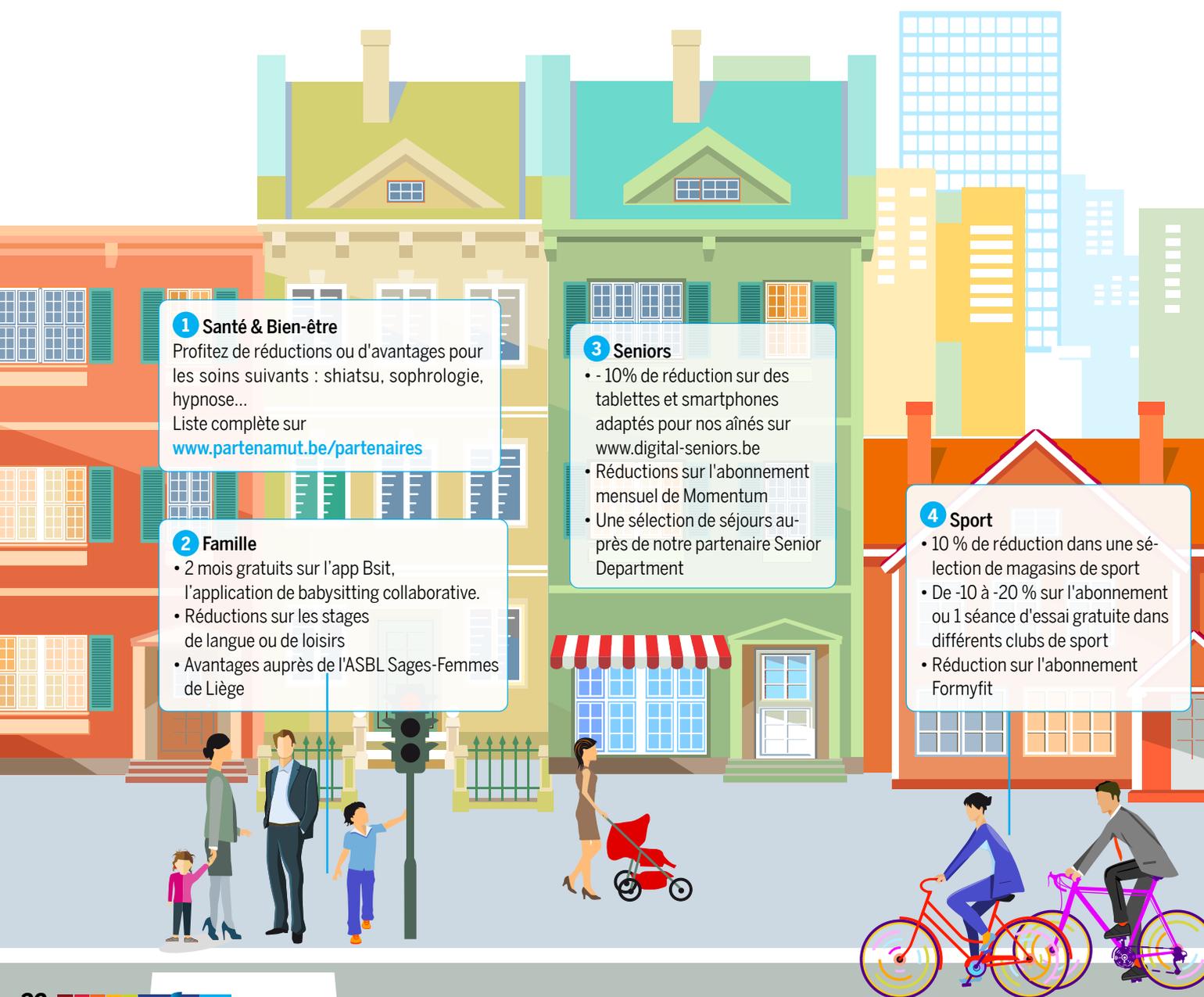
- 2 mois gratuits sur l'app Bsit, l'application de babysitting collaborative.
- Réductions sur les stages de langue ou de loisirs
- Avantages auprès de l'ASBL Sages-Femmes de Liège

### 3 Seniors

- - 10% de réduction sur des tablettes et smartphones adaptés pour nos aînés sur [www.digital-seniors.be](http://www.digital-seniors.be)
- Réductions sur l'abonnement mensuel de Momentum
- Une sélection de séjours auprès de notre partenaire Senior Department

### 4 Sport

- 10 % de réduction dans une sélection de magasins de sport
- De -10 à -20 % sur l'abonnement ou 1 séance d'essai gratuite dans différents clubs de sport
- Réduction sur l'abonnement Formyfit



## Comment profiter de vos réductions ?

### Présentez simplement au commerçant partenaire :

- Votre carte numérisée dans l'app mobile Partenamut (iOS et Android)
- Votre carte Parten'Air si vous avez toujours le format papier
- Une vignette de la mutualité

## Connaissez-vous les PointsBio ?

Le programme PointsBio récompense vos comportements préventifs en matière de santé (s'inscrire à un club de sport, faire un dépistage, entreprendre un suivi diététique...).

Chaque action préventive vous permet d'obtenir :

- Un remboursement de Partenamut
- 1 point santé

2 pts = 5 € de réduction à l'achat de 50 € minimum dans tout le réseau de magasins bio partenaires de l'opération.

Inscrivez-vous au programme PointsBio dans My Partenamut, votre guichet en ligne.



My Partenamut dans l'App Store et sur Google Play.

### 5 PointsBio

Recevez 5 € de réduction dans tout le réseau de magasins bio partenaires avec le programme PointsBio.

### 6 Vacances

- 20 % de réduction à l'Hôtel Apostrophe
- 3 % de réduction à l'agence de Voyages Ligne Bleue
- Maison de vacances adaptée aux personnes à mobilité réduite à Daverdisse

### 7 Perruquiers

Recevez 15 % de réduction à l'achat de perruques ou prothèses capillaires.

### 8 Diététique

Réductions chez Weight Watchers et Pack'n Joy

### 9 Opticiens

Réseau de 200 opticiens en Wallonie et à Bruxelles qui vous offrent :

- 15 % sur les verres, montures et lentilles
- 1 paire de lunettes à 50 €
- 1 monture gratuite d'une valeur de 100 € (uniquement dans les 7 magasins Optica partenaires)

**BESOIN DE VACANCES ?... UN SERVICE SPÉCIALISÉ À VOTRE DISPOSITION !**

 Depuis plus de 25 ans, nos experts vous proposent un service de qualité pour la création de tout type de voyages dans le monde entier : Familles, croisières, voyages de noces, sports d'hiver, voyages d'affaires, évènements sportifs, découvertes, Club de vacances, golf...



Ligne Bleue organise aussi des voyages accompagnés pour les seniors. Le programme de ces voyages sera disponible dans chaque Profil.

**En tant que membre Partenamut,  
vous bénéficiez directement de prix avantageux.**

Nous travaillons avec tous les principaux tours opérateurs tels que le Club Med, TUI, Luxair Tour, Pégase, Silverjet etc.

  
**VOYAGES**  
**LIGNE BLEUE**  
[www.ligne-bleue.be](http://www.ligne-bleue.be)

Voyages LIGNE BLEUE – Boulevard de la Sauvenière, 97b 4000 LIEGE – 04/221.20.66 – [info@ligne-bleue.be](mailto:info@ligne-bleue.be) – [www.ligne-bleue.be](http://www.ligne-bleue.be)  
du lundi au vendredi de 09 à 18h00 et le samedi de 10 à 13h00. A1490 – affilié au FOND DE GARANTIE VOYAGES – certifié CERTA - IATA

EN TANT QUE  
MEMBRE  
PARTENAMUT,  
VOUS BÉNÉFICIEZ DE  
REMISES SPÉCIALES ET  
EXCLUSIVES.

Notre sélection de voyages organisés et accompagnés « Seniors » toutes assurances incluses :



### TURQUIE – BODRUM

Du 29/05 au 08/06/2020 – 11 Jours/10 nuits en All Inclusive  
Hôtel SAMARA \*\*\*\*

Prix : 1180 euros/pers. en chambre double standard  
Supplément single : 413 euros/pers.

### BALÉARES – MAJORQUE

Du 20/04 au 29/04/2020 – 10 jours/9 nuits en All Inclusive  
Hôtel RIU Playa Park \*\*\*\* à Playa de Palma

Prix : 1071 euros/pers. en chambre double standard  
Supplément single : 315 euros/pers.



### CRÈTE – PANORMO

Du 08/10 au 18/10/2020 – 11 jours/10 nuits en All Inclusive  
Grecotel Club Marine Palace \*\*\*\*

Prix : 1231 euros/pers. en chambre double standard  
Supplément single : 382 euros/pers.

### MADÈRE – CANIÇO

Du 12/06 au 19/06/2020 – 8 jours/7 nuits en demi-pension  
Hôtel RIU PALACE MADEIRA \*\*\*\*

Prix : 1066 euros/pers. en chambre double standard  
Supplément single : 238 euros/pers.



### CINQUE TERRE - ITALIE - Circuit

Du 09/09 au 16/09/2020 en pension complète  
Hôtel TIGULLIO\*\*\*

Prix : 1687 euros/pers. en chambre double standard  
Supplément single : 170 euros/pers.

Les détails complets sur [www.ligne-bleue.be](http://www.ligne-bleue.be) et inscriptions à l'agence ou par téléphone au 04 221 20 66

*Envie de garder plus de  
temps pour les choses qui  
vous font plaisir ?*

Rapides et sûrs, nos outils en ligne vont vous simplifier la vie.

Depuis votre guichet en ligne ou l'application Partenamut :

- Commandez des vignettes pour toute la famille
- Commandez vos attestations ou votre Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)
- Suivez vos remboursements et le paiement de vos indemnités
- Envoyez vos demandes de remboursement pour les Avantages Partenamut
- Encore plus rapide, avec l'application : prenez votre document en photo et envoyez-le nous en quelques secondes !

Adoptez-les vite sur [www.partenamut.be/en-ligne](http://www.partenamut.be/en-ligne)

[www.partenamut.be](http://www.partenamut.be) | f ▶ 🍏



Éditeur responsable : Partenamut - Boulevard Louis Mettwie 74/76, 1080 Bruxelles • N° d'entreprise 0411.815.280, agent d'assurances (n° OCM 5003c - av. de l'Astronomie 1, 1210 Bruxelles) pour "MLOZ Insurance", la SMA des Mutualités Libres (pour les branches 2 et 18), route de Lenik 788 A, 1070 Bruxelles, RPM Bruxelles, (422.189.629, n° OCM 750/01) • 01/10/2017.

**PARTENA MUT**

On vous simplifie la santé.