

Profil

LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUALITÉ
N° 153 avril / mai / juin 2020

bpost

PB-PP|B-05595
BELGIË(N)-BELGIQUE

Afgiftekantoor:
Gent X
P 505 335/527

DOSSIER

- Cigarette ?
J'arrête !
- L'assurance
hospitalisation

FAMILLE

Quel impact a le statut
d'aidant proche sur la santé ?

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

©mujeres-unsplash

Édito

La propagation du coronavirus questionne nos peurs et y trouve une caisse de résonance pour la propagation de nombreuses rumeurs, diffusées entre autres par les réseaux sociaux. Comment faire la part entre une information exacte et une information erronée ou incomplète, voire trompeuse ? C'est d'autant plus important si nous voulons exercer notre responsabilité individuelle face à une épidémie qui nécessite vigilance et réponse efficace en dehors de toute panique.

Selon la Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG), plus d'une personne sur trois recherche, en temps normal, des informations sur internet avant un rendez-vous médical. Selon la SSMG, ces recherches permettent aux patients d'être mieux informés, de rendre les consultations plus efficaces et d'avoir un meilleur suivi du traitement proposé. Tout cela est vrai pour autant que l'information soit juste alors que souvent ce sont les situations les plus graves qui sont exposées, parasitant la communication avec le médecin et suscitant des angoisses.

Des pistes existent pour obtenir une information médicale fiable, à commencer par les sites d'associations médicales comme par exemple « La Ligue cardiologique belge » ou « L'Association belge du diabète », rédigés pour le grand public par des médecins ou des universitaires. Vous pouvez aussi vous diriger vers les sites

d'associations de patients, pour la plupart rassemblés au sein de la « Ligue des usagers des services de santé ». Sans compter les sites officiels de l'Organisation Mondiale de la Santé ou de « l'Institut belge de la santé » via son site sciensano.be. Mais il faut se rappeler que rien ne remplacera une bonne consultation chez votre médecin !

Votre assurance hospitalisation fait peau neuve depuis ce 1^{er} avri ! Elle vous offre une extension de couverture (par ex. les périodes de remboursement des soins pré- et post-hospitaliers sont considérablement étendues) et de nouveaux avantages, sans augmentation de prime et sans démarche, pour vous offrir un peu plus de sérénité et pour tenir compte des toutes dernières évolutions du secteur des soins de santé.



Alex Parisel,
Directeur général

Sommaire printemps 2020



Dossiers

- 4 Cigarette ? J'arrête
- 8 L'assurance hospitalisation

Prévention et vitalité

- 12 Mocktails : à savourer sans modération
- 13 Vitamine D : sous le soleil exactement !
- 15 Le mélanome, comment s'en protéger ?
- 17 Profitez du printemps et retrouvez la forme

Famille

- 22 Bienvenue au club sandwich !
- 24 Quel impact a le statut d'aidant proche sur la santé ?
- 27 Bons plans vacances pour les enfants
- 29 La carte CEAM

Votre santé au quotidien

- 18 News
- 31 Pages Parten'Air

COLOPHON

Éditeur responsable : Partenamut - Boulevard Louis Mettwewie, 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, Dominique Van Nieuwenhove, Vincent Geortay
Relecture Yasmina Dumont, Marie Dedecker, Isabelle Latour
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.



Cigarette ? J'arrête !

Malgré les mesures antitabac, un Belge sur cinq fume encore.
Et si la Journée mondiale sans tabac du 31 mai était l'occasion d'arrêter ? Par **Caroline Boeur**

Chaque année, l'OMS organise le 31 mai la Journée mondiale sans tabac. À cette occasion, les professionnels de la santé sont invités à sensibiliser les fumeurs aux bienfaits de l'abstinence tabagique. Car malgré les nombreuses mesures antitabac et

en souffrance. On est plus nerveux, déprimé, on dort moins bien... Il faut donc s'y préparer et mettre en place des moyens qui vont au-delà de la simple « volonté » comme les aides pharmaceutiques et un accompagnement continu pour un sevrage le plus confortable possible. »

« L'arrêt de la cigarette a des répercussions positives rapides sur la santé. En 48 heures, le goût et l'odorat s'améliorent. »

les conséquences connues de tous de la cigarette sur la santé, le nombre de fumeurs reste stable en Belgique. Selon l'Enquête Tabac 2019 réalisée par la Fondation contre le Cancer, 23 % des Belges se disent fumeurs, 18 % fument tous les jours et 5 % continuent à fumer de manière occasionnelle. Faut-il encore augmenter le prix du paquet ? Ou interdire plus de lieux aux fumeurs ? Peut-être. Il est en tout cas primordial d'en parler et toujours les informer des aides qui existent pour arrêter.

DES EFFETS BÉNÉFIQUES IMMÉDIATS

Car l'arrêt de la cigarette a des répercussions positives rapides sur la santé. En 48 heures, le goût et l'odorat s'améliorent. En quelques semaines, la toux et l'essoufflement diminuent et le fonctionnement des poumons peut s'améliorer de 30 %. Et en un an, le risque de maladies cardiovasculaires est réduit de moitié.

Pour arrêter de fumer, à chacun sa technique. « Nous ne sommes pas tous égaux face à la dépendance à la nicotine, souligne Régine Colot, tabacologue pour Tabacstop depuis 14 ans. En agissant directement sur le système nerveux, la nicotine provoque une dépendance physique rapide et puissante, parfois supérieure à celle de l'alcool ou de l'héroïne, mais aussi des dépendances psychologique et comportementale. Certains réussissent à s'en défaire seuls alors que d'autres auront besoin d'aide. Tout comme l'héroïne ou l'alcool, l'arrêt de la cigarette provoque des manques et le cerveau est

Les conseils d'une tabacologue sont précieux. « Je n'aurais jamais réussi sans ma coach de Tabacstop, raconte Emmanuelle, 59 ans, en arrêt depuis 2 ans. En plus d'avoir été une oreille attentive, elle m'a donné de très bons conseils. Par exemple, quand mon téléphone sonnait, je prenais systématiquement une cigarette. La coach m'a alors proposé de changer de sonnerie. Et ça a marché. »

Les 3 motivations pour arrêter de fumer

- ✓ Être en meilleure santé
- ✓ Économiser de l'argent
- ✓ Ne plus enfumer son entourage

Encore plus d'astuces sur www.tabacstop.be



RÉGINE COLOT, tabacologue chez Tabacstop

L'AVIS DE L'EXPERT

Pourquoi faire appel à des professionnels ?

« Les fumeurs tirent de la cigarette des avantages et des inconvénients. Lorsque les inconvénients deviennent plus nombreux, la personne pense à arrêter. Il y a souvent un événement déclencheur qui provoque sa décision d'arrêt. Et à ce moment, il est important que nous soyons là pour l'aider. Cela permet de se sentir moins seul, d'être plus motivé et de gonfler la confiance en soi. Après notre premier contact, nous orientons les personnes vers des consultations de tabacologues dans leur région ou nous leur offrons un suivi téléphonique gratuit, comprenant 8 entretiens avec un coach tabacologue. Ces professionnels vont expliquer ce qu'est la dépendance et mettre en place un programme personnalisé d'arrêt et de prévention de la rechute. S'il y a eu plusieurs tentatives, il n'y a pas de raison de culpabiliser : il faut la plupart du temps plusieurs essais pour arrêter. Au final, nous fournissons un sac à dos rempli d'outils pour que chacun y trouve ce qui lui convient. Car chaque fumeur a son profil, son histoire, ses besoins... »



■ TÉMOIGNAGE

MARIE, 65 ans, a arrêté depuis un peu plus d'un an

« J'ai commencé à fumer en même temps que mes études d'infirmière, en 1974. À cette époque, on ne parlait pas des dangers du tabac. On fumait partout, même à l'hôpital. Au début, je fumais peu. Mais au fil du temps, ma consommation a augmenté. Après 20 ans, j'ai arrêté, toute seule. J'ai tenu 6 ans. Puis j'ai repris bêtement, à cause d'un stress important. En 2019, j'ai à nouveau décidé d'arrêter. J'étais alors à 20-25 cigarettes par jour. J'ai eu comme un déclic après l'AVC d'une connaissance. Je voyais bien que j'avais aussi des problèmes de santé. Je toussais beaucoup, j'avais du mal à monter les escaliers... Quand on commence à tousser tout le temps, c'est que la bronchite chronique s'installe. En tant qu'infirmière, j'ai vu beaucoup de patients fumeurs et anciens fumeurs en insuffisance respiratoire ou avec d'autres pathologies liées au tabac. Je ne voulais pas terminer ma vie comme ça : pensionnée et clouée à mon fauteuil avec une bonbonne d'oxygène. J'ai donc diminué ma consommation, entre 5 à 6 cigarettes par jour. Après un mois, je me suis dit qu'il fallait que j'arrête. Mais ce n'est pas facile. C'est comme si j'étais sur un plongeur et que je n'osais pas sauter. »

Motiver sans forcer

« Puis j'ai vu le numéro de Tabacstop sur mon paquet et ça m'a beaucoup aidée. Chaque fois que j'avais la tabacologue au téléphone, elle me motivait, sans jamais me forcer. Les premiers jours, c'est vraiment très difficile. Il y a comme

Les conseils d'anciens fumeurs

- Mettre l'argent que l'on dépensait pour son paquet quotidien dans une tirelire et s'offrir un beau cadeau.
- Se féliciter de chaque petite victoire et être fier de soi.
- Se recentrer sur soi-même pendant un moment.
- Éviter les incitants (café, vin...) et les faux amis qui vous proposent une cigarette.

un vide. Mais après, c'est une véritable libération : on m'avait décroché un boulet que je traînais depuis des années. On se rend alors vraiment compte de la dépendance dans laquelle on était enfermé. Et au niveau de ma santé ? Je ne tousse plus, j'ai retrouvé mon souffle, j'ai meilleure mine et je dors mieux. Et puis je ne sens plus mauvais et j'ai retrouvé le goût des choses. Par contre, je rêve encore que je fume. On dit qu'il faut 20 ans au cerveau pour oublier la cigarette. Mais je reste vigilante. Il y a quelques mois, j'ai failli retomber. À cause d'un gros stress, j'ai eu envie d'aller acheter un paquet. Je me suis arrêtée devant le magasin et je me suis dit : non, c'est trop bête. J'ai pleuré mais j'ai tenu bon. Je pense que j'ai réussi à arrêter car je le voulais vraiment, et surtout parce que je l'ai fait pour moi. »

« C'est comme si j'étais sur un plongeur et que je n'osais pas sauter. »

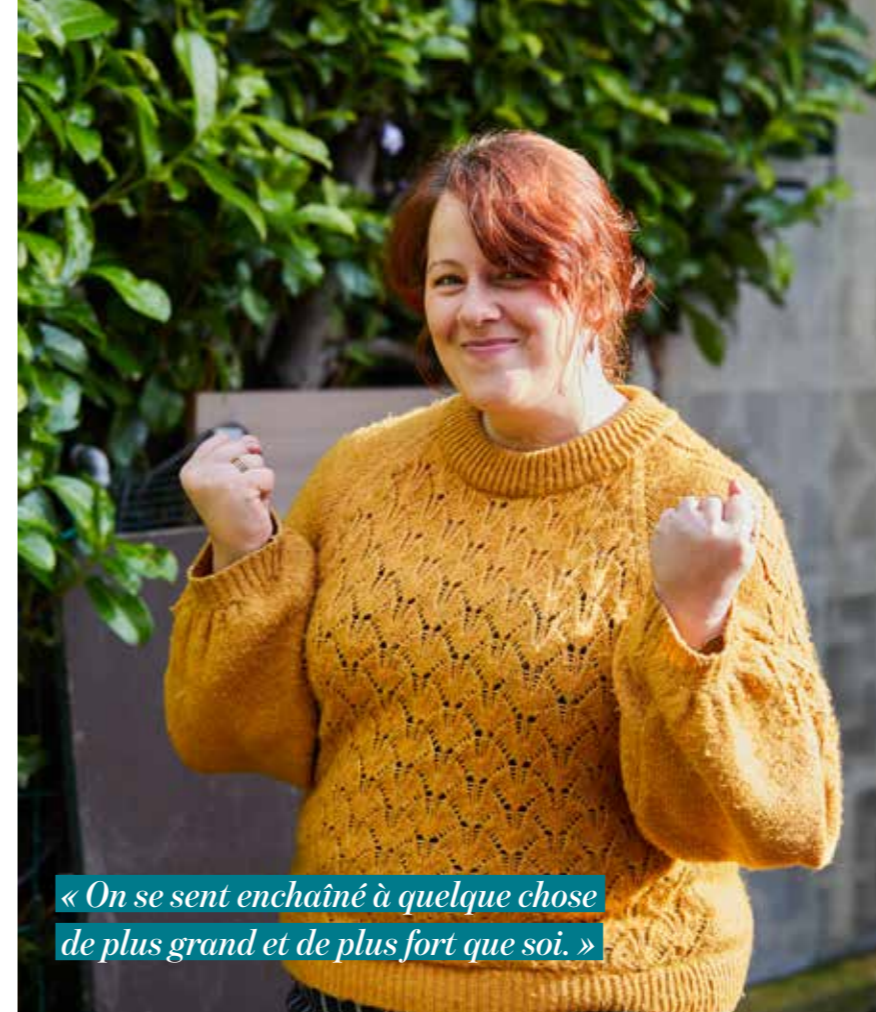


LES TECHNIQUES ALTERNATIVES

Acupuncture ou hypnose peuvent également aider à arrêter de fumer. Il faut cependant rester vigilant et bien se renseigner. En outre, ces techniques ne sont pas validées scientifiquement pour la dépendance physique.

L'acupuncture : en posant de fines aiguilles sur certains points du corps, cette méthode permettrait de diminuer l'envie de fumer et d'alléger les symptômes du sevrage.

L'hypnose : elle permettrait d'entrer en contact avec l'inconscient pour modifier les rapports du fumeur à la cigarette.



« On se sent enchaîné à quelque chose de plus grand et de plus fort que soi. »

■ TÉMOIGNAGE

EMMANUELLE, 59 ans, a arrêté depuis 2 ans

« Je fumais depuis mes 14 ans sans jamais me remettre en question. Même quand je suis devenue maman, et même avec un fils asthmatique. Par contre, quand je suis devenue grand-mère, l'idée d'arrêter a tout doucement germé. Lorsque je gardais ma petite-fille pendant 24 heures, je devenais plus nerveuse. J'étais contente qu'elle parte : je pouvais fumer. Et l'odeur de cigarette dérangeait ma fille et l'un de mes fils, tous deux non-fumeurs. Je manquais de souffle. En hiver, j'étais constamment sous antibiotiques pour des bronchites chroniques. Trois ans après la naissance de ma petite-fille, j'ai été opérée du dos. Je me suis dit que c'était le moment. J'ai demandé la visite d'une tabacologue qui m'a fait faire le test du monoxyde de carbone. Et là, surprise : après 4 jours sans cigarette, j'étais considérée comme non-fumeuse. Ce résultat immédiat a renforcé ma décision. »

Rester vigilante

Depuis, je n'ai plus touché une cigarette. J'ai retrouvé mon souffle, ma voix est moins grave, je redécouvre le plaisir de ne plus quitter une table pour aller fumer, je dors mieux, la maison ne sent plus la cigarette. Et depuis 2 ans, je n'ai plus pris d'antibiotiques ! Sans oublier que je dépensais quand même entre 150 et 200 € par mois pour mes cigarettes. Par contre, je m'en veux énormément d'avoir enfumé mes enfants pendant si longtemps. Quand j'y repense, mon cœur se serre encore. Je ressens aussi de la tristesse, de la colère et du mépris envers moi-même et je me demande pourquoi je n'ai pas arrêté plus tôt. Aujourd'hui, je ne sais pas ce qui pourrait me faire retomber. Mais je reste vigilante car avec la cigarette, on est toujours en sursis. »

■ TÉMOIGNAGE

CATHERINE, 31 ans, a arrêté depuis 2 ans

« J'ai commencé à l'adolescence, pour me donner un genre. Une fois aux études supérieures, je fumais plus régulièrement... et je suis devenue accro. Quand j'ai travaillé et que j'ai dû gérer mon budget, j'ai vu que la cigarette coûtait cher. J'ai aussi découvert les premiers effets sur ma santé. Je suis plutôt sportive et je n'avais plus de souffle. J'ai voulu arrêter. J'ai vu deux fois des coaches, j'ai essayé les patches, la cigarette électronique, mais à chaque fois, j'ai repris. Chaque échec me décourageait encore plus. On croit qu'on n'y arrivera pas car on se sent enchaîné à quelque chose de plus grand et de plus fort que soi. »

Un autre regard sur la cigarette

« Il y a deux ans, j'ai contacté Tabacstop. La tabacologue m'a donné une autre vision de la cigarette. Aujourd'hui, je sais que recommencer à fumer, ce n'est pas repartir de zéro. On est déjà dans le processus d'arrêt. Chaque « échec » m'a appris quelque chose sur mon rapport à la cigarette et m'a permis de fumer une ou deux cigarettes en moins. J'ai arrêté en 7 ou 8 ans.

Et c'est une vraie délivrance. J'ai une capacité pulmonaire plus grande. Au resto, je n'interromps plus un moment agréable pour aller fumer. En réunion, je n'ai plus cet appel de la nicotine qui fait que je n'écoute plus. Bien sûr, j'ai encore parfois envie d'une cigarette.

Alors je repense à ce que m'a dit la tabacologue : les pensées ne sont pas des faits. Je laisse passer 10 minutes et l'envie disparaît. Oui, j'ai pris du poids et la clope sociale me manque un peu, mais les avantages sont tellement plus grands ! »

AVANTAGES PARTENAMUT

Vous avez décidé d'arrêter de fumer ? Partenamut intervient jusqu'à 50 € par an pour les médicaments et substituts nicotiques, en plus de l'intervention prévue pour les séances chez un tabacologue.

Plus d'infos et conditions sur partenamut.be



Comment choisir son assurance hospitalisation ?



Savez-vous qu'une famille sur trois est confrontée à une hospitalisation chaque année ? Une maladie, un accident, une opération, une naissance... nous sommes tous concernés. C'est pourquoi nous vous avons préparé quelques conseils pour faire le bon choix.

NOUVEAU

Hospitalia Assist, une nouveauté 2020 !

Vous avez souscrit à Hospitalia Plus et vous avez besoin d'un coup de main ? Hospitalia Assist prévoit toute une gamme de services pour vous dépanner quand vous en avez besoin.

- ✓ aide-ménagère
- ✓ garde d'enfants ou d'animaux domestiques
- ✓ aide psychologique
- ✓ transport médical
- ✓ aide aux devoirs

L'HOSPITALISATION NE FRAPPE PAS TOUJOURS 2 FOIS

Un accouchement, un accident, une maladie... La vie réserve parfois des surprises pouvant nécessiter une hospitalisation. Et qui dit hospitalisation dit frais, souvent importants.

Bien sûr, il n'est pas toujours possible d'anticiper ces événements et si vous êtes hospitalisé d'urgence, vous devez faire face au problème quand il se présente. Mais prévenir vaut mieux que guérir, même dans le domaine de l'hospitalisation et vous pouvez vous préparer pour limiter les frais !

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MUTUELLE

Vous avez planifié une hospitalisation avec votre médecin ? La meilleure solution, c'est de nous contacter avant votre séjour à l'hôpital. Nos collaborateurs pourront vous conseiller, et vous pourrez compléter vos documents d'admission sans stress supplémentaire.

Qui paie quoi ?

Lors d'une hospitalisation, les frais se répartissent entre vous et la mutualité. L'hôpital va directement facturer à la mutuelle ce qu'elle doit.

Le montant à votre charge dépendra de votre choix de couverture (vous bénéficiez de l'assurance obligatoire ou vous avez choisi un meilleur remboursement grâce à Hospitalia Plus par exemple), du choix de la chambre et de la durée d'hospitalisation.

Le prix de la chambre est un forfait qui comprend :

- les frais liés à votre séjour à l'exception des médicaments
- des suppléments d'honoraires et de chambre
- d'éventuels autres suppléments.

Ces suppléments ne sont pas remboursés par l'assurance obligatoire soins de santé et indemnités (ASSI).

En revanche, ils peuvent l'être en souscrivant à une assurance hospitalisation.

VOTRE CHOIX PEUT ENTRAÎNER DES COÛTS SUPPLÉMENTAIRES

Lorsque vous arrivez à l'hôpital, le personnel va vous poser de nombreuses questions. Votre priorité est bien sûr votre santé et vous risquez de prêter davantage d'attention aux questions médicales plutôt qu'aux questions « logistiques ». Quelle chambre choisir, quel médecin, spécialiste ou non ?

Pourtant, ces choix vont avoir une influence énorme sur le montant ultérieur de votre facture d'hospitalisation. Il est donc très important de savoir à l'avance quelle partie des soins est couverte par votre mutuelle et laquelle ne l'est pas. Ainsi, vous pourrez répondre en connaissance de cause.

Comment ne pas être surpris ?

Si votre hospitalisation est planifiée avec votre médecin, n'hésitez pas à demander un devis à l'hôpital et à consulter votre mutuelle si vous avez des questions. Vous aimeriez savoir quel est le pourcentage de suppléments pratiqué par l'hôpital le plus proche de chez vous, ou bien celui où exerce votre spécialiste ?

Consultez la liste complète des hôpitaux pratiquant plus de 200 % de suppléments sur hopitauxfranchise.be

CHOISIR UNE COUVERTURE ADAPTÉE À VOS BESOINS

Chambre commune ou individuelle, c'est un choix important avec un impact direct sur votre facture. Ainsi, si vous devez vous faire hospitaliser pour un jour (sans nuitée), optez pour une chambre commune. En général, la chambre ne vous servira que de vestiaire. Et cela vous évitera d'énormes déconvenues à la réception de la facture.

LES SUPPLÉMENTS D'HONORAIRES, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Comment sont-ils calculés et quand peut-on vous les facturer ? Les suppléments ou dépassements d'honoraires sont des honoraires facturés par les prestataires de soins (médecin généraliste, spécialiste, kiné...) en supplément des tarifs fixés par l'INAMI (Institut national d'assurance maladie-invalidité). Les suppléments d'honoraires sont exprimés en pourcentage : un supplément de 150 % signifie que vous paierez 1,5 fois le tarif de l'INAMI pour une prestation.

QUAND PEUT-ON VOUS FACTURER DES SUPPLÉMENTS D'HONORAIRES ?

Lors d'une hospitalisation, les suppléments d'honoraires sont liés au type de chambre que vous choisissez : particulière ou commune.

Vous choisissez une chambre particulière

L'hôpital pourra facturer deux types de suppléments :

- Un supplément de chambre, un montant forfaitaire par jour.
- Un supplément d'honoraires pratiqué par le personnel soignant, exprimé en pourcentage.

Vous choisissez une chambre commune ou double

- Vous ne payez pas de supplément de chambre.
- Vous ne payez pas de supplément d'honoraires.

L'ASSURANCE HOSPITALISATION

Choisir une assurance hospitalisation vous permet de ne pas être pris au dépourvu et de consacrer toute votre énergie à vous rétablir !

POURQUOI HOSPITALIA PLUS ?

Les frais d'hospitalisation à charge du patient ont augmenté de 47 % en 7 ans. Contrairement aux assureurs privés, nous n'avons pas d'actionnaires à rémunérer, uniquement l'objectif de vous offrir la meilleure protection possible.

Depuis plus de 35 ans, Hospitalia est une référence qui protège aujourd'hui près de 1 million de patients en cas d'hospitalisation.

La garantie maladies graves : jusqu'à 7000 € de remboursements supplémentaires par an !

Cette garantie permet une intervention pour des soins médicaux liés à une maladie grave. Ces soins doivent être dispensés en Belgique en dehors d'une hospitalisation pour 31 maladies graves pour lesquelles l'accord du conseiller médical est requis. En plus de l'intervention ordinaire, vous avez droit à un plafond supplémentaire de 7 000 €/an :

- Tickets modérateurs et suppléments d'honoraires jusqu'à 100 % du tarif légal
- Tickets modérateurs pour les médicaments
- Location de matériel médical
- Remboursement d'une perruque (s'il y a eu une intervention de l'assurance maladie obligatoire)

Si vous êtes atteint d'une maladie grave après votre affiliation, vous pouvez bénéficier des remboursements décrits ci-dessus.

Si vous ne souhaitez pas conserver la garantie maladies graves à partir du 01/04/2020, prévenez-nous en prenant rendez-vous dans votre agence ou par téléphone au numéro 02/44 44 111.

VOUS ÊTES DÉJÀ COUVERT PAR VOTRE EMPLOYEUR ?

Aujourd'hui, tout va bien. Vous bénéficiez d'une assurance hospitalisation via l'assurance groupe de votre employeur. Vous êtes couvert et donc insouciant... Mais que se passera-t-il à la fin de votre carrière ou le jour où vous quitterez votre société ?

Souscrivez dès aujourd'hui - et surtout avant vos 64 ans - à Hospitalia Continuité et vous n'aurez pas de surprise lorsque l'assurance groupe de votre employeur prendra fin. À ce moment-là et à votre demande, nous vous transférerons alors sans stage, sans surprime et sans questionnaire médical vers l'assurance hospitalisation de votre choix : Hospitalia ou Hospitalia Plus. **(Vous devez pour cela être affilié depuis au moins 12 mois à Hospitalia Continuité.)**

LA FACTURE D'HOSPITALISATION DÉTAILLÉE

Pour chacune des grandes sections détaillées ci-dessous, les tarifs de chaque prestation sont répartis en 3 colonnes.

ANNEXE 37 suite 2 Page x de x

	Nombre de jours	A charge de la mutuelle	A charge du patient (3)	Supplément (4)
2. Montants forfaitaires facturés (2)				
Budget clinique		---	---	---
Imagerie médicale		---	---	---
Service de garde médical et prestations techniques		---	---	---
Médicaments : Forfait par admission		---	---	---
Quoté-part personnelle par jour		---	---	---
Sous-total 2 - Montants forfaitaires facturés				
3. Pharmacie : médicaments, parapharmacie, implants, dispositifs médicaux				
3.1. Médicaments				
Médicaments remboursables				
Montant médicaments entièrement à charge de la mutuelle		---	---	---
Montant médicament en partie à charge du patient		---	---	---
Nom du produit:		---	---	---
Médicament entièrement à charge du patient				
Médicaments sans accord du médecin-conseil		---	---	---
Nom du produit:		---	---	---
Médicaments non-remboursables				
Nom du produit:		---	---	---
3.2. Produits parapharmaceutiques				
Nom du produit:				
3.3. Implants et prothèses et dispositifs médicaux non implantables				
Produits remboursables				
Nom du produit:	Notification(6) :	---	---	---
Marge de différence implants (8)		---	---	---
Marge de sécurité implants (7)		---	---	---
Produits non-remboursables				
Nom du produit:	Notification(6) :	---	---	---
Sous-total 3 - Pharmacie				
4. Honoraires des prestataires de soins (médecins ou autres dispensateurs)				
Honoraires remboursables				
Honoraires entièrement à charge de la mutuelle		---	---	---
Honoraires partiellement à charge de la mutuelle		---	---	---
Nom du dispensateur/demandeur par nom et prénom		---	---	---
Description (5)		---	---	---
Honoraires entièrement à charge du patient				
Nom du dispensateur/demandeur par nom et prénom		---	---	---
Description		---	---	---
Sous-total 4 - Honoraires des prestataires de soins				

● **Montants à charge de la mutuelle :** Comme son nom l'indique, cette colonne reprend les montants directement facturés par l'hôpital à la mutuelle. Ils sont indiqués ici à titre purement informatif, vous ne devez évidemment pas couvrir ces frais vous-même.

● **Montants à charge du patient :** Vous trouverez dans cette colonne les montants des tickets modérateurs pour les prestations des médecins par exemple. Les montants repris dans cette colonne sont ceux qui ne sont pas couverts par votre mutuelle et qui vous sont facturés dans le premier document. N'hésitez pas à vous assurer qu'ils correspondent.

● **Suppléments éventuels :** C'est dans cette colonne que vous retrouverez les suppléments appliqués si vous avez choisi une chambre individuelle, par exemple. Ces frais sont entièrement à votre charge.

C'est également cette colonne qui est la source de surprises fréquentes. Tous les choix que vous faites lorsque vous êtes à l'hôpital sont susceptibles d'avoir un coût, et il est souvent difficile d'y penser sur le moment.

Si des suppléments auxquels vous ne vous attendiez pas apparaissent, cela signifie que votre formule de couverture mutuelle ne couvrirait pas certains des services que vous avez demandés lors de votre séjour à l'hôpital.

Pour que toutes vos histoires se terminent bien, affiliiez-vous à Hospitalia.

Optez pour Hospitalia Plus

Depuis votre guichet en ligne ou l'application Partenamut :

- Intervention jusqu'à 300 % des suppléments d'honoraires (très fréquents en chambre particulière)
- Soins pré- et post-hospitalisation : jusqu'à 60 jours avant et 180 jours après
- La plupart des frais remboursés dès le premier jour d'hospitalisation
- Couverture pour séjours en Belgique et à l'étranger
- Hospitalia Assist : jusqu'à 1 000 €, 2x/an par événement (hospitalisation ou maladie grave, pendant l'événement et les 180 jours qui suivent l'événement).

Adoptez-les vite sur www.partenamut.be/en-ligne

www.partenamut.be | f ▶ 🍏

PARTENA MUT
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) • 01/10/2017.



Mocktails : à savourer sans modération !

Des cocktails sans alcool à siroter au soleil ? On dit oui ! Découvrez dans cet article deux recettes de ces délicieux mocktails, le mot le plus trendy du moment chez les mixologues.

C'est fait : l'hiver est officiellement derrière nous. Le printemps pointe le bout de son nez, et avec lui la promesse des beaux jours, de terrasses ensoleillées... et si vous tendez bien l'oreille, le bruit des glaçons tintant dans un verre à cocktail.

Cette musique vous parle autant que les notes colorées de ces savoureux breuvages ? Bonne nouvelle : ce plaisir du cocktail ne rime plus nécessairement avec alcool. Car dans les bars branchés ou dans l'intimité de votre jardin, les mocktails ont le vent en poupe.

Ces cocktails garantis 100 % sans alcool mixent avec bonheur fruits, légumes, herbes ou épices. Plus saines que leurs cousines alcoolisées, ces recettes se dégustent sans renoncer à la moindre once de plaisir. Votre « Santé ! » de début d'apéro n'aura jamais été aussi justifié !

Envie de céder à la tentation ? Faites-vous plaisir avec ces deux recettes voluptueuses.



Mocktail de betteraves rouges au pamplemousse, citron vert et gingembre

Ce dont vous avez besoin pour 1 mocktail

■ Gingembre frais ■ 20 cl de jus de betterave rouge ■ Miel ■ 1 citron vert ■ 1 pamplemousse ■ Glace pilée ■ Eau pétillante ■ Poivre noir ■ Branches de romarin

Préparation

1. Épluchez et coupez en morceaux 5 cm de gingembre. Passez-le dans un mixeur avec 25 cl d'eau, puis filtrez le jus obtenu.
2. Mélangez ce jus de gingembre avec une cuillère à soupe de miel.
3. Pressez le citron vert pour obtenir 5 cl de jus.
4. Pressez le pamplemousse pour obtenir 5 cl de jus.
5. Passez tous ces ingrédients et le jus de betterave au mixeur.
6. Servez dans un grand verre à cocktail en ajoutant la glace pilée, l'eau pétillante, le poivre noir fraîchement moulu et les branches de romarin.



Mocktail au méli-mélo de fruits rouges

Ce dont vous avez besoin pour 1 mocktail

■ 20 cl de jus de canneberge (cranberry) ■ 1 grappe de groseilles ■ 2 à 3 fraises ■ 10 mûres ■ 10 framboises ■ Quelques feuilles de menthe ■ Vanille en poudre ■ Glace pilée ■ Cannelle en poudre

Préparation

1. Mélangez une pincée de vanille en poudre avec le jus de canneberge, ajoutez de la cannelle et mélangez.
2. Coupez les fraises en 4.
3. Déposez les fraises, puis les mûres, les framboises et ensuite les groseilles.
4. Versez le jus de canneberge.
5. Ajoutez les feuilles de menthe.



Avec le retour des beaux jours, l'ABC de notre santé commence peut-être par la lettre D... comme dans vitamine D, celle qui nous est gracieusement fournie par les rayons du soleil. Vous cherchez une excuse pour flâner au soleil ou traîner en terrasse ? Vous l'avez !

Vitamine D : sous le soleil exactement !

LA VITAMINE D DANS LA PEAU, UNE BONNE ADDICTION

Dans la famille des vitamines, nous vous parlerons dans ce numéro printanier de la vitamine D. Car c'est surtout en nous exposant au soleil, censé être de retour dans notre ciel d'avril, que nous faisons le plein de cette vitamine bénéfique pour notre santé.

Mais pourquoi cette vitamine dite du soleil est-elle si importante ? Tout simplement parce qu'elle remplit de manière avérée un rôle essentiel pour la santé de nos os et de nos muscles. Et selon certaines études récentes, la vitamine D aurait aussi un impact positif sur notre système immunitaire et sur la réduction du risque de certains cancers.

VITAMINE D ET CALCIUM : SOLIDE COMME UN OS

En quoi la vitamine D est-elle bénéfique pour notre capital osseux ? Tout d'abord parce qu'elle aide notre intestin

grêle à mieux absorber des minéraux essentiels pour nos os, comme le calcium, le phosphore et le magnésium. Mais ce n'est pas tout : en plus d'aider notre organisme à capter plus de ces minéraux dans notre corps, la vitamine D va permettre de maintenir le bon taux de calcium et de phosphate dans le sang. Et ce taux est un élément clé pour la formation, la croissance, la réparation et la solidité de l'os. Au siècle passé, c'est principalement un déficit en vitamine D qui a causé les trop nombreux cas de rachitisme chez les enfants. Cette pathologie liée à un défaut de minéralisation osseuse se manifestait notamment par une déformation des os.

Chez l'adulte, le déficit en vitamine D peut provoquer l'ostéomalacie, soit une fragilité osseuse parfois associée à des douleurs, mais aussi l'ostéoporose, qui est en réalité une détérioration du tissu osseux causant une plus grande fragilité des os. ▶

DES MUSCLES PLUS FORTS

La vitamine D va non seulement agir sur nos os, mais aussi sur nos muscles. Pour faire simple, les cellules de nos muscles sont pourvues d'un récepteur de vitamines D, lesquelles vont augmenter la force et la puissance musculaire. Cet effet conjugué de la vitamine D sur les os et les muscles réduirait d'ailleurs le risque de fractures provoquées par une chute. Non seulement parce que l'os en meilleure santé sera plus résistant, mais aussi parce que des muscles plus performants vont renforcer notre stabilité, et donc limiter le risque de chutes.

MOINS DE CANCERS ET UN TOTEM POUR NOTRE IMMUNITÉ ?

D'après certaines études, la vitamine D limiterait aussi le risque de cancers, et notamment ceux du côlon et du rectum. Elle permettrait entre autres de diminuer la multiplication des cellules cancéreuses et leur prolifération, mais aussi d'inhiber la transformation de cellules précancéreuses en cellules cancéreuses, et même de tuer certaines cellules malignes. Mais à ce stade-ci, les résultats ne sont pas suffisamment probants pour prôner officiellement la prise de vitamine D comme outil efficace de prévention du cancer.

saumon, le hareng, l'anchois, la sardine... La vitamine D est aussi présente mais dans une moindre mesure dans les champignons séchés, les œufs, le foie de veau ou les produits laitiers. Une autre source de vitamine D ? Certains compléments alimentaires et médicaments... à consommer avec modération.

LE BON SYSTÈME D

Vous l'aurez compris : en vous exposant au soleil, vous capterez les vitamines D dont votre corps a besoin. Mais tout le monde n'est pas égal devant les ultraviolets : les peaux foncées synthétiseront par exemple moins bien la vitamine D que les peaux plus claires. Pour ce type de peau, une exposition de 10 à 15 minutes par jour, environ 3 fois par semaine, suffit en principe pour produire votre quota nécessaire. Mais bien entendu, l'exposition au soleil ne doit pas se faire au détriment de votre santé (voir notre article page 15) : n'oubliez pas qu'une peau qui rougit est en danger !

Vu l'importance de la vitamine D dans la croissance du squelette et des muscles, notre Conseil Supérieur de la Santé estime justifiée la prise de suppléments en vitamines D chez le nouveau-né et durant la petite enfance, mais aussi pour les personnes âgées.

«Lorsqu'elle capte les rayons UVB, notre peau lance le processus de synthèse de la vitamine D3.»

Toujours au rayon des hypothèses, des études ont investi le rôle de la vitamine D dans les mécanismes d'immunité de notre organisme, soit ses capacités de résistance aux agressions extérieures. D'après ces recherches, la vitamine D stimulerait notamment la production de certains anticorps qui nous protègent des bactéries et des virus. Mais là aussi, il est encore trop tôt pour que ces suppositions se transforment en certitudes.

Et si les rayons du soleil ne suffisent pas à vous fournir la dose minimale de vitamines D ? Vous aurez sans doute besoin de combler ce déficit par l'alimentation ou par la prescription de compléments, à définir avec votre médecin. ■

AU SOLEIL, MAIS AUSSI AU RAYON ALIMENTATION

Lorsqu'elle capte les rayons UVB, notre peau lance le processus de synthèse de la vitamine D3. Ce mécanisme explique pourquoi les rayons du soleil sont notre principal pourvoyeur en vitamines D, mais l'on en trouve aussi ailleurs, et notamment dans notre alimentation. L'huile de foie de morue est la championne toutes catégories de la vitamine D. C'est aussi le cas de poissons gras comme le

AVANTAGES PARTENAMUT

Besoin de conseils pour composer des menus riches en vitamines D ? Partenamut intervient dans vos frais de consultation chez un diététicien, jusqu'à 10 € par séance 4 fois par an (12 pour certaines pathologies).

Plus d'infos et conditions sur partenamut.be



Le mélanome, comment s'en protéger ?

D'après la Fondation contre le cancer, les cancers de la peau sont les plus fréquents en Belgique, avec environ 37 000 nouveaux cas par an. Parmi eux, environ 3000 mélanomes. Comment les prévenir et les dépister ? Les campagnes globales de prévention et de dépistage comme Euromelanoma sont essentielles.

Le mélanome, c'est quoi ?

Le mélanome désigne la transformation de cellules pigmentaires de la peau en cellules cancéreuses. Il se manifeste sous la forme d'une tache foncée qui grandit, ou change de couleur.

Le coupable principal : le soleil

L'exposition aux rayonnements UV est une des causes principales de l'apparition d'un cancer cutané. Les rayons UVA et UVB sont à l'origine de brûlures, taches et lésions cutanées pouvant se transformer en cancers mais aussi du vieillissement prématuré de la peau. Cette exposition peut provenir de vos activités à l'extérieur comme les vacances au bord de la mer, les sports nautiques, les séjours au ski... mais aussi de l'utilisation de cabines de banc solaire. Les cabines utilisent une quantité d'ultraviolets 6 fois supérieure à la lumière du soleil à midi. D'ailleurs, les utilisateurs de banc solaire voient leur risque de développer un cancer de la peau augmenter de 20 %. Le bronzage qui apparaît indique déjà que votre peau est endommagée.

Qui sont les personnes à risques ?

Certaines personnes présentent un profil de risque plus élevé. Si vous cumulez plusieurs de ces facteurs, redoublez de prudence !

- Votre peau et vos yeux sont clairs, et vous rougissez sans bronzer.
- Vous avez plus de 40 grains de beauté sur tout votre corps.
- Vous êtes souvent exposé au soleil.
- Vous avez eu plusieurs coups de soleil lorsque vous étiez enfant.
- Une personne de votre famille a déjà eu un cancer de la peau.

Comment bien se protéger ?

Il est bien tentant de se prélasser au soleil, le printemps venu. C'est si agréable après la grisaille de l'hiver ! Néanmoins, même si l'appel de la terrasse est insistant, profitez de l'astre du jour avec modération, surtout quand l'été sera là.

Voici quelques recommandations à suivre : Évitez le soleil aux heures les plus chaudes de la journée, entre 12 h et 15 h. ▶

La meilleure crème solaire, c'est quoi ?

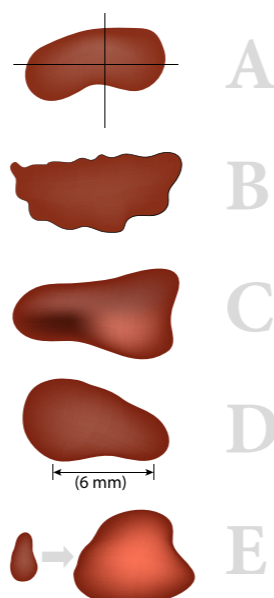
Tout d'abord, c'est celle que vous aurez du plaisir à utiliser ! S'il faut en remettre régulièrement et en quantité suffisante, n'hésitez pas à utiliser la texture qui vous convient le mieux : lait, crème, spray, huile... Les produits pour les enfants sont souvent plus faciles à étaler, résistants à l'eau, ou ne collent pas pour une meilleure application. Ils sont également formulés pour diminuer les risques d'allergies ou d'irritations oculaires.



AVANTAGES PARTENAMUT

Partenamut rembourse 10 € / consultation

Plus d'infos et conditions sur partenamut.be



Mieux vaut profiter d'un bon moment de repos à l'ombre et déguster une des recettes de mocktails que vous retrouverez en page 12.

Pensez au fait que l'on peut brûler à l'ombre, à cause de la réflexion du soleil sur l'eau, la neige ou des UV qui traversent un parasol. De la même façon, un temps nuageux ne vous protège en rien de ces rayonnements.

Portez un chapeau ou une casquette, des lunettes de soleil et des vêtements protecteurs (on trouve à présent des vêtements anti-UV). Utilisez une crème solaire à fort indice de protection sur la peau exposée au soleil (SPF 50 et indication d'une protection contre les rayons UVA).

Petit conseil : pensez à vos oreilles, l'arrière de la nuque et des genoux ou le dessus de vos pieds. On les oublie souvent, et les coups de soleil y sont fréquents.

Et les enfants alors ?

Protéger les enfants, c'est protéger leur capital soleil ! Nous disposons tous d'un « capital soleil » en fonction de notre type de peau. C'est la quantité de soleil que la peau peut absorber sans danger au cours de toute une vie. Imaginez un réservoir qui se vide à chaque exposition : c'est d'autant plus important de préserver ce capital chez les petits. Les coups de soleil pris pendant l'enfance peuvent augmenter les risques de cancer de la peau à l'âge adulte. Comment faire pour ne pas entamer leur précieux capital ?

Tout d'abord, n'exposez pas au soleil les tout-petits (moins de 3 ans) : leur peau est très fragile à cet âge. Et pour tous les autres, évitez les sorties à la plage entre 12 h et 15 h si le soleil est intense. Prévoyez également un t-shirt anti-UV, un chapeau, des lunettes de soleil et une crème solaire haute protection sur toutes les parties du corps qui restent exposées. Pensez également à remettre de la crème toutes les 2 h ou après chaque baignade. ■

La méthode ABCDE

Cette méthode d'auto-examen vous permet de contrôler vos taches et grains de beauté vous-même, ou avec l'aide d'un proche pour examiner votre dos ou votre cuir chevelu (l'astuce : utilisez un sèche-cheveux pour écarter vos cheveux facilement).

- A** comme Asymétrie
- B** comme Bords irréguliers
- C** comme Couleur différente sur tout le grain de beauté
- D** comme Diamètre supérieur à 6 mm
- E** comme Évolution de votre grain de beauté

Commencez par le visage, les oreilles, le cuir chevelu, puis examinez vos mains et vos bras. Passez ensuite à votre torse, et n'hésitez pas à demander de l'aide pour votre dos et l'arrière des jambes. Finissez en inspectant l'avant de vos jambes et vos pieds. Au moindre doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin !

Campagne Euromelanoma : www.euromelanoma.org



Profitez du printemps et retrouvez la forme !

Vous les entendez les petits oiseaux qui chantent ? C'est le moment de mettre le temps hivernal de côté, et d'envoyer valser les grises mines et le petit moral.

La nouvelle saison se prête au renouveau... Alors si vous êtes encore engourdi par l'hiver, profitez-en pour sortir, bouger, et jouir du grand air !

Dans la nature...

C'est le moment de faire de belles promenades et en Belgique, vous n'aurez que l'embarras du choix. Air marin et vivifiant à la côte dans la réserve du Zwin, promenades aux alentours de Dinant ou dans les Ardennes, ambiance fleurie aux serres royales de Laeken ou au jardin botanique de Meise, conte de fées dans le bois de Hal au moment de la floraison des jacinthes sauvages... À vélo ou à pied, c'est le moment idéal pour s'aérer.

... ou en ville !

Ce n'est pas parce que vous vivez en ville que vous ne pourrez pas profiter des effets vivifiants des beaux jours ! Profitez des températures plus douces et de la lumière pour marcher davantage. Préparez un panier à pique-nique et partez au parc en famille, rejoignez des amis en terrasse, faites une balade pour découvrir de nouveaux quartiers de votre ville ou organisez un city-trip pour visiter une autre ville.

Et pour les sportifs, c'est le moment de s'y remettre

Cette année, vous avez prévu un challenge sportif ? C'est le moment de vous préparer, tout en douceur. Et si vous tentiez une des courses

organisées par Think Pink, une asbl de lutte contre le cancer du sein ? Chaque année, Think Pink organise la « Race for the Cure », une des plus grandes manifestations mondiales de lutte contre le cancer du sein. Venez courir 6 km ou marcher 3 km à Bruxelles, Namur ou Charleroi pour soutenir les victorieuses qui ont vaincu le cancer du sein.

Envie de vraiment se dégourdir les jambes ?

Et si vous participiez aux 20 km de Bruxelles cette année en soutenant l'équipe Think Pink ? Chaque coureur s'engage à collecter 100 € de dons pour l'association et Think Pink se charge de gérer l'inscription à la course. Les dons ainsi recueillis iront au fonds SMART de Think Pink, qui contribue à financer la recherche scientifique. Le départ de la course aura lieu le 31 mai 2020 : si vous êtes motivé, ne tardez pas à rejoindre notre équipe et commencez à vous préparer ! ■

Pour en savoir plus sur Think Pink

et tous les événements sportifs organisés avec l'asbl : think-pink.be



Votre santé au quotidien



La saison des pollens 2020 a commencé...

Mauvaise nouvelle pour les personnes sujettes au rhume des foins.

Les premiers grains de pollen provenant des aulnes et noisetiers ont été détectés dans l'air. Cela marque le début de la saison pollinique 2020, deux semaines plus tôt que d'habitude.

La météo influence la dispersion

Les mesures effectuées par Sciensano ne laissent planer aucun doute : le pollen d'aulne et de noisetier est prêt à être dispersé. Lorsque des conditions météorologiques favorables sont réunies, les concentrations de pollen peuvent rapidement augmenter. En raison des températures douces de ces dernières semaines, la saison pollinique commence cette année avec deux semaines d'avance. Toutefois, nous ne savons pas encore si la saison pollinique sera aussi intense qu'en 2019. L'année dernière était en effet une année record en termes de quantités de pollen d'aulne et de noisetier.

Que faire ?

Vous souffrez de picotements oculaires, d'éternuements et avez le nez bouché ? Vous pouvez limiter ces inconforts !

- Respectez le traitement recommandé par votre médecin.
- Ne faites pas sécher votre linge à l'extérieur.
- Évitez les efforts intenses en plein air.
- Nettoyez votre nez avec du sérum physiologique.
- Portez des lunettes solaires pour éviter les réactions de contact.

Plus d'infos :
Consultez sciensano.be et airallergy.sciensano.be

Vers un plan d'action belge en matière de littératie en santé



Êtes-vous en mesure de rechercher et comprendre aisément les informations en matière de santé ? Félicitations, vous faites preuve de "littératie en santé". Pour 1 Belge sur 3, cette compétence ne va pas de soi. D'ailleurs, le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE) demande dans un nouveau rapport qu'un plan d'action national soit établi pour tout le pays.

Comprenez-vous votre médecin ?

Comprendre facilement votre médecin, avoir une idée de votre maladie, être capable de déchiffrer une notice de médicament... Ces compétences en matière de santé sont essentielles pour prendre votre santé en main. Selon le rapport du KCE, 30 %, voire 45 % de la population, sont en difficulté dans ces situations. Dans la perspective d'un plan d'action belge, le KCE préconise d'unir les forces vives du pays en matière de littératie en santé, d'aligner les initiatives existantes et de réfléchir ensemble pour améliorer encore ces efforts.

Nécessité d'un plan coordonné

Les Mutualités Libres demandent également aux décideurs politiques un plan coordonné doté de priorités claires, d'objectifs et d'actions concrètes pour chaque groupe cible. Les mutualités pourront ainsi remplir leur rôle en matière d'éducation à la santé de manière encore plus ciblée. La littératie en matière de santé est également importante dans tous les domaines de compétences. C'est pourquoi les Mutualités Libres préconisent entre autres une approche spécifique sur la santé à l'école.

Plus d'infos : Consultez le site du KCE : kce.fgov.be

À savoir

Casa Clara - Des moments privilégiés entre jeunes aidants proches

Par la force des choses, le quotidien des sœurs et frères est chamboulé par un contexte d'aidance proche. C'est parce que ces sœurs et frères ont aussi besoin de moments privilégiés hors de la sphère familiale que la Casa Clara a fait évoluer son projet 'fratrie', en les accueillant aussi sans leur famille. L'idée n'est pas de leur proposer un accompagnement spécifique, mais plutôt de leur permettre de tout lâcher et de vivre le moment présent dans toute la normalité de leur jeunesse : rire, danser, faire de la musique... Avoir droit à des moments de plaisir dans un cadre rassurant, tout simplement.

Voici le le programme répit de ces prochains mois pour se ressourcer à la Casa Clara :

Journée pour les parents : Le 3 et 30 avril 2020

Journée pour les fratries : Mercredi 8 avril : avec des activités par groupe d'âges et en fonction du nombre de participants.

- Les journées se déroulent sauf mention contraire de 9h30 à 15h30.
- Il est nécessaire de s'y inscrire car le nombre de places est limité.
- La première inscription se fait suite à un entretien téléphonique.
- La participation aux frais est de 15€/pers.

Plus d'infos : <http://casaclara.be/fr/se-ressourcer> et par téléphone au 0473/20.56.32.



Envois de courriers prioritaires et non prioritaires

Depuis mars, bpost change la fréquence de distribution du courrier non prioritaire. Un courrier avec un timbre Non Prior ne sera plus distribué que deux fois par semaine (le lundi ou le mardi, et le mercredi ou le jeudi), ce qui allonge le délai de réception de votre envoi.

Notre conseil :

La distribution des courriers avec un timbre Prior ne change pas, elle a lieu tous les jours ouvrables. C'est donc l'option la plus sûre si vous devez nous envoyer un document dans un certain délai (notamment si vous êtes en incapacité de travail et que vous nous envoyez un certificat médical).

Plus d'infos : bpost.be



Le chiffre

6

Chaque jour, 6 jeunes hospitalisés
à cause de l'alcool

En moyenne, 6 jeunes âgés de 12 à 17 ans se retrouvent quotidiennement à l'hôpital après une séance de "binge drinking". Pour les jeunes, l'abus d'alcool est particulièrement nocif.

Plus d'infos ?

Découvrez tous les chiffres de cette étude sur le site de l'Agence Intermutualiste (AIM) : ima-aim.be



Un médicament est-il disponible ?

Vérifiez-le avec PharmaStatut

Vous voulez vérifier si un médicament spécifique est disponible ou non ? C'est possible grâce à PharmaStatut, une nouvelle application en ligne de l'Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé (AFMPS). Cette application reprend des informations complètes et actualisées sur tous les médicaments autorisés dans notre pays.

Que pouvez-vous voir sur PharmaStatut ?

PharmaStatut est une application très conviviale et polyvalente. Vous pouvez chercher dans l'application si un médicament spécifique est disponible ou non. Et s'il ne l'est pas ? Vous obtenez alors des informations sur la raison et l'impact de cette indisponibilité. Vous pouvez également vous enregistrer pour vous tenir au courant de l'indisponibilité par e-mail. En cas d'indisponibilités critiques, l'application vous donnera des recommandations supplémentaires comme alternatives au médicament.

Actuel et complet

Les informations sur PharmaStatut sont mises à jour quotidiennement et sont très complètes. Cette application aide ainsi les patients et médecins, les pharmaciens et l'industrie pharmaceutique à réduire l'impact des médicaments indisponibles.

En plus de PharmaStatut, l'AFMPS continue également à investir dans d'autres initiatives relatives à la problématique des médicaments indisponibles.

Plus d'infos ?

www.pharmastatut.be



Cancer du sein ?

Faites-vous soigner dans une clinique du sein agréée

On vous a diagnostiqué un cancer du sein ? Alors, faites-vous soigner dans une clinique du sein agréée. Vous aurez ainsi la certitude d'obtenir un traitement de qualité. De plus, vous pourrez également bénéficier du remboursement d'un test qui indique si une chimiothérapie peut vous être bénéfique.

Expertise et exigences de qualité strictes

Les personnes qui souffrent d'un cancer du sein méritent les meilleurs soins médicaux. Et ceux-ci sont dispensés dans une clinique du sein agréée. Une telle clinique offre un programme de soins spécialisé pour le cancer du sein à l'hôpital. Les cliniques du sein agréées dans notre pays doivent répondre à des normes strictes. Vous serez ainsi certain.e de bénéficier d'un traitement de qualité par une équipe multidisciplinaire de prestataires de soins : oncologue, chirurgien, psychologue, radiothérapeute...

Remboursement du test GEP

Si un cancer du sein est diagnostiqué à un stade précoce, vous pouvez alors potentiellement entrer en ligne de compte pour le test de profilage d'expression génétique (GEP). L'utilisation de ce test peut mener à une administration plus ciblée de la chimiothérapie aux patients pour qui elle est indiquée. Un projet pilote est en cours actuellement avec une intervention temporaire pour ce test, sous certaines conditions. Pour obtenir le remboursement de ce type de test, vous devez également vous faire soigner dans une clinique du sein agréée.

Plus d'infos ?

- ✓ Vous trouverez les cliniques du sein agréées dans cette liste sur le site du SPF Santé publique (cherchez "Programme coordinateur des soins oncologiques spécialisé pour le cancer du sein").
- ✓ Pour en savoir plus sur les tests GEP, consultez le site de l'INAMI.



Partenamut à votre écoute

Comme dans toute relation, l'important, c'est de communiquer. Avec votre mutuelle aussi ! Si vous avez des suggestions quant à l'amélioration de nos services, dites-le-nous !

Qui peut formuler une plainte ou une suggestion ?

Que vous soyez affilié à Partenamut ou non, vous serez entendu. Seules les demandes déposées anonymement ne seront pas traitées.

Contactez-nous d'abord pour trouver une solution ensemble !

Pour nous faire part de votre insatisfaction, adressez-vous toujours dans un premier temps au service en charge de votre dossier. En effet, dans la plupart des cas, une solution pourra être trouvée rapidement.

Nous nous efforçons de fournir en permanence le meilleur service possible, c'est pourquoi nous apprécions vraiment recevoir vos suggestions d'amélioration afin de répondre au mieux à vos attentes.

Comment faire ?

- Contactez votre conseiller clientèle lors de votre passage en agence.
- Ou appelez notre Service Center au 02 44 44 111.

- Ou utilisez le formulaire de contact sur notre site internet que vous trouverez sur www.partenamut.be > Contact > Formulaire de contact.

Vous n'avez pas obtenu satisfaction et désirez introduire une plainte ?

Si, suite à votre réclamation, il reste un désaccord, le service Plaintes est là pour vous. Celui-ci mènera une enquête interne en toute indépendance afin de trouver une solution à votre problème, dans la mesure du possible à l'amiable et ce, dans le respect de la législation et du cadre statutaire de notre organisation.

- Vous pouvez joindre ce service :
- Par e-mail à plaintes@partenamut.be.
 - Par courrier, à l'attention du service des

Plaintes - Partenamut – Boulevard Louis Mettwie 74-76 – 1080 Bruxelles.

- Par téléphone via le Service Center au 02 44 44 111.

Procédure spéciale pour les médecins-conseils

Dans le cas particulier d'une plainte concernant un médecin-conseil, celle-ci doit être adressée par écrit au Service Plaintes de l'Union Nationale des Mutualités Libres car les médecins-conseils sont rattachés à cet organisme :

- Service Plaintes, MLOZ, route de Lennik, 788/A, 1070 Bruxelles
- <https://www.mloz.be/fr/content/vous-avez-une-plainte> ■

Info

Vous trouverez tous les détails à propos de notre politique de qualité et sur la procédure à suivre en vous rendant sur notre site internet : www.partenamut.be > Contact > Plaintes



Bienvenue au club sandwich!

Vous êtes tiraillé entre deux, voire trois générations ? D'un côté, vos enfants et parfois aussi vos petits-enfants et de l'autre, vos parents vieillissants, chacun en demande d'aide et d'accompagnement. Pas de doute, vous faites partie de la génération sandwich !

Info

Infos sur le statut d'aidant proche : rendez-vous sur www.partenamut.be/ aidants ou contactez le 02/549 76 70.

Sylvie, 53 ans, occupe un poste à responsabilité dans le secteur financier et élève seule ses deux grands ados de 20 et 22 ans. Malgré un agenda fort chargé, elle se rend plusieurs fois par semaine dans le home où vit sa mère de 87 ans, atteinte de la maladie d'Alzheimer, pour lui apporter du linge propre.

Jean-Marie et Dany, jeunes retraités, font chaque jour le tour des écoles pour récupérer leurs 5 petits-enfants, puis s'occuper des goûters et devoirs. Dany passe aussi régulièrement voir sa mère de 90 ans, qui vit dans un home et a besoin de soutien moral.

Parmi tant d'autres, ces deux exemples illustrent parfaitement la vie trépidante de la « génération sandwich ». Une expression qui, loin de faire référence aux personnes qui mangent un pain garni durant la pause de midi, désigne une population active prise en sandwich entre grands enfants et parents âgés. Quand ce n'est pas le petit dernier (jeune adulte au demeurant) qui demande ce qu'il est prévu au repas du soir ou qui a besoin d'un coup de main pour s'installer en coloco, ce sont les parents qui ont besoin d'aide pour les courses et les travaux ménagers, pour remplir des documents ou pour les conduire chez le médecin. Sans oublier les gardes des petits-enfants, faute de crèche ou de structure d'accueil à un tarif raisonnable.

Une génération plus féminine

Ce phénomène de société s'observe partout en Europe. Plus des deux tiers des Européens ont encore un parent ou un beau-parent en vie*. En Belgique, ils seraient plus d'un million**, la plupart âgés entre 50 et 65 ans, à travailler tout en s'occupant de leur(s) parent(s). Notamment lorsque ceux-ci refusent de quitter la maison pour aller en home, soit par manque de moyens financiers, soit par sentiment d'abandon et par peur de terminer

Des parents âgés de 50 à 65 ans dont l'image a aussi radicalement changé. Loin de la mamy à chignon qui tricote et du papy qui lit en fumant la pipe au coin du feu, ils restent jeunes, sportifs et actifs, surfent sur internet et voyagent avec leurs petits-enfants. Ils sont également présents pour leurs enfants lorsque ceux-ci sont fragilisés à cause d'une séparation ou d'un divorce. Ils sont alors un soutien précieux aussi bien au niveau affectif et financier que dans la garde des petits-enfants.

Maintenir un équilibre suffisant pour garder du temps pour soi et pour son couple.

dans un mouvoir. Cette charge mentale (et parfois physique) serait essentiellement portée par les femmes. Sans vouloir minimiser l'implication de certains hommes dans l'aide à la famille, il semblerait que ce soit plus souvent les femmes qui accueillent un parent dépendant à la maison ou qui s'épuisent en cumulant boulot, ados et visite chez les parents.

Une évolution familiale

Ce schéma d'aide intrafamiliale a toujours existé mais a évolué ces dernières décennies. La cause principale ? L'allongement de l'espérance de vie. Grâce à l'amélioration des protections sociales, des soins de santé et du niveau de vie, les seniors vivent plus longtemps et dans de meilleures conditions. Ils sont donc aussi plus nombreux. Un cinquième de la population européenne aurait plus de 70 ans*, l'âge à partir duquel l'autonomie commence à diminuer et où les rôles s'inversent, l'enfant prenant soin de son aîné.

Quant aux enfants, leur situation a aussi évolué. Ils sont plus nombreux à faire des études supérieures, ont plus de difficulté à trouver un premier emploi et à payer un loyer qui ne cesse d'augmenter. Autant d'éléments qui retardent le départ du cocon familial (la fameuse génération « Tanguy ») et demandent une aide à plus longue échéance des parents.

celui-ci peut aussi être tiraillé entre son dévouement et son envie d'avoir plus de temps pour lui.

Comment la génération sandwich peut-elle concilier tous ces rôles sans tomber dans l'épuisement et la surcharge mentale ?

- Maintenir un équilibre suffisant pour garder du temps pour soi et pour son couple.
- Dire non quand on manque de temps, de courage ou d'énergie.
- Réduire son investissement (physique et mental) en fonction de ses propres limites.
- Ne pas prendre d'engagements à long terme pour ne pas se laisser enfermer dans des situations qui risquent de vous dépasser.
- Ne pas hésiter à demander de l'aide. ■

Comment ne pas s'épuiser ?

Malgré l'empathie et le plaisir que l'aidant peut éprouver en rendant service à ses proches,

Quelles aides ?

Faire partie de la génération sandwich peut avoir des conséquences sur la santé physique et psychique (stress, anxiété, fatigue, burn-out, maux de dos, troubles articulaires...). Partenamut offre des solutions d'accompagnement aux aidants proches et à leur famille pour les soutenir dans leur quotidien.

Statut d'aidant proche :

- Aide-ménagère : jusqu'à 300 €/an
- Aide psychologique : jusqu'à 240 €/an
- Solutions de garde et de répit

Pour les jeunes parents :

- Bsit (application pour trouver des babysitters près de chez vous) : 2 mois d'abonnement gratuit
- Garde d'enfants malades à domicile : 3 €/heure et 18 jours/an

Pour les seniors :

- Prime d'aménagement du domicile pour les 65 ans et plus : jusqu'à 350 €/an
- Soins infirmiers à domicile : remboursement en fonction des soins
- Réduction sur la location d'un appareil de téléassistance

* Enquête SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe)

** Source Statbel (Office belge de statistiques)



Quel impact a le statut d'aidant proche sur la santé ?

Les résultats d'une étude de Partenamut auprès des aidants proches révèlent que leur état de santé physique et mentale est fragile. La nécessité d'un soutien financier et moral s'impose, d'autant qu'il n'y a toujours pas de statut officiel et que nous sommes la seule mutualité à leur proposer des aides et des remboursements complémentaires.

Qui est considéré comme aidant proche ?

Vous assistez votre mari qui souffre d'un cancer ? Vous aidez votre voisine de 85 ans qui se déplace difficilement ? Vous êtes quotidiennement auprès de votre fils handicapé ? Vous passez régulièrement chez votre mère de 92 ans qui a besoin d'aide pour ses courses ? Sans même peut-être le savoir, vous faites partie de ceux qui apportent une aide continue et régulière à un conjoint, un parent, un enfant ou un proche sans être rémunérés. Souvent dans l'ombre, les aidants proches sont pourtant indispensables dans le maintien à domicile de personnes en perte d'autonomie. En plus de leur vie souvent très active, ils interviennent au quotidien pour que des personnes malades, handicapées ou vieillissantes conservent une certaine qualité de vie.

Un statut, une reconnaissance

En Belgique, on estime le nombre d'aidants proches à plus de 800.000, un chiffre qui devrait augmenter ces prochaines années. Les causes ? Le vieillissement de la population,

la difficulté d'accès aux hébergements spécialisés, la diminution de la durée des hospitalisations... Face à ce constat et au manque d'encadrement des pouvoirs publics, Partenamut a créé un statut particulier pour accompagner et soutenir les aidants proches en leur offrant de nombreux avantages (voir encadré). Toujours soucieuse de répondre au mieux aux problématiques actuelles, Partenamut est la seule mutualité à proposer ce service. Depuis le 1^{er} janvier 2016, plus de 7.000 aidants proches ont été reconnus grâce à ce statut octroyé sur la base d'une échelle de reconnaissance propre à Partenamut.

Une charge mentale élevée

Grâce à des contacts réguliers avec les aidants proches, Partenamut a observé qu'ils faisaient passer au second plan de nombreux aspects de leur vie et notamment leur santé... celle de l'aidé étant la priorité. Une étude* a dès lors été réalisée auprès de 6.100 aidants proches pour analyser l'impact sur leur santé. « *Je ne peux pas parler de mes problèmes à la maison. Vu la condition de maman, je n'ai pas le*

droit de me plaindre. Comment pourrais-je lui dire que, parfois, j'aimerais voir d'autres personnes et que je me sens seule ? Ça me tiraille tous les jours mais je ne veux pas l'accabler. » Comme Clara, 50 ans, qui habite avec sa maman depuis 28 ans, la pression psychologique est forte. Et pour elle, le rendez-vous chez le

« Pour les aidants proches, la charge physique et mentale est lourde. »

psychologue toutes les trois semaines est une bouffée d'air frais. Car pour les aidants proches, la charge mentale est lourde et notre enquête a révélé qu'ils allaient trois fois plus souvent chez le psychologue que les non-aidants proches.

Une santé physique fragilisée

Toujours selon l'étude, cet impact se fait aussi ressentir sur la santé physique. Les aidants proches vont plus souvent chez le médecin et le kinésithérapeute. Et si leurs incapacités de travail sont plus courtes, elles sont par contre plus nombreuses et entraînent deux fois plus de risques d'invalidité. La situation est similaire pour les hospitalisations. Elles sont moins longues pour ne pas laisser l'aidé trop longtemps seul, mais plus fréquentes. « *J'ai subi deux opérations depuis que je m'occupe de maman* », explique Clara. « *Heureusement,*

Le saviez-vous ?

- En Belgique, 1 personne sur 10 est un aidant proche
- 52% sont le partenaire de l'aidé
- 24% sont l'enfant de l'aidé
- La majorité des aidants proches sont des femmes dont l'âge moyen est de 58 ans
- 5 % ont moins de 25 ans
- 80 % cohabitent avec l'aidé
- Environ 25 % ont le statut BIM

j'ai pu rentrer directement. J'étais plus stressée de la laisser seule à la maison que par mes opérations. Qui prendra soin d'elle si je ne suis pas là ? »

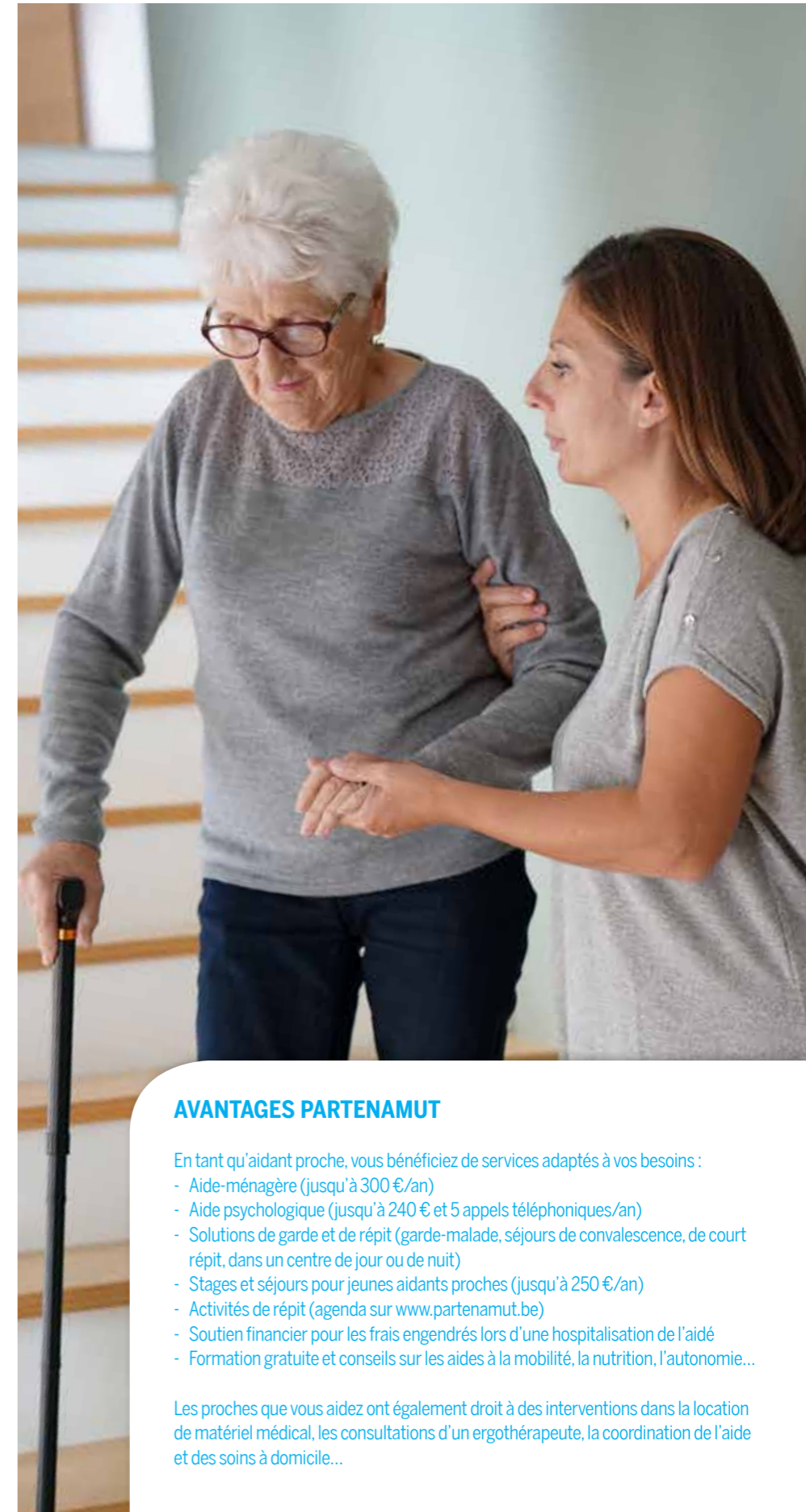
Les aidants proches ne doivent pas devenir les aidés de demain !

Avec cette étude, Partenamut veut sensibiliser les employeurs, le secteur médical et le grand public à la réalité des aidants proches. La mutualité espère aussi diminuer l'impact sur leur santé. Notamment en attirant l'attention des pouvoirs publics sur la nécessité d'une véritable reconnaissance des aidants proches, en les accompagnant et en leur octroyant une aide morale et financière. Une initiative déjà prise par Partenamut mais qui mériterait un cadre légal. ■

*Étude réalisée en 2019 par Partenamut, l'Union Nationale des Mutualités Libres et Marie-Paule Kestemont (UCLouvain) auprès de 6.100 aidants proches et 99.999 non-aidants proches âgés de 20 à 64 ans

Info

Rendez-vous sur www.partenamut.be/aidants ou via la cellule Aidants Proches de Partenamut au 02 549 76 70



AVANTAGES PARTENAMUT

En tant qu'aidant proche, vous bénéficiez de services adaptés à vos besoins :

- Aide-ménagère (jusqu'à 300 €/an)
- Aide psychologique (jusqu'à 240 € et 5 appels téléphoniques/an)
- Solutions de garde et de répit (garde-malade, séjours de convalescence, de court répit, dans un centre de jour ou de nuit)
- Stages et séjours pour jeunes aidants proches (jusqu'à 250 €/an)
- Activités de répit (agenda sur www.partenamut.be)
- Soutien financier pour les frais engendrés lors d'une hospitalisation de l'aidé
- Formation gratuite et conseils sur les aides à la mobilité, la nutrition, l'autonomie...

Les proches que vous aidez ont également droit à des interventions dans la location de matériel médical, les consultations d'un ergothérapeute, la coordination de l'aide et des soins à domicile...



Bons plans vacances pour les enfants



Vive les vacances ! Fini l'école ! On range les cahiers et les cartables. Mais si pour les enfants, vacances riment avec insouciance, pour les parents, trouver des idées pour les occuper est parfois très compliqué !

Les vacances d'été semblent encore loin et pourtant il est déjà temps d'y penser pour bien s'organiser. Peu de parents peuvent se permettre de prendre congé ou de partir en vacances pendant les deux mois d'été. Ils doivent donc rivaliser d'ingéniosité pour occuper leurs enfants en évitant qu'ils ne passent tous leurs loisirs devant leur tablette ou leur smartphone. Lorsque les grands-parents ou les amis ne sont pas disponibles ou que les enfants s'ennuient car ils ne peuvent pas mettre le nez dehors à cause de la pluie, les plans B sont les bienvenus. Comment trouver des activités, à faire seul ou en famille, qui vont éveiller leur intérêt sans que cela ne coûte trop cher ? Voici quelques idées amusantes ou plus originales à retranscrire sur un grand panneau que vous accrocherez ensuite dans la cuisine pour qu'il serve de pense-bête en cas de besoin.

Cocooner en s'amusant

Chouette, il pleut ! On en profite pour rester à la maison en organisant des ateliers découverte. Votre bambin aime se dépenser en faisant du bruit et vous habitez dans une maison isolée ? Canalisez son énergie en transformant des poêles et des casseroles en instruments de musique improvisés sur lesquels il pourra taper à l'aide d'une cuillère en bois. Passez en même temps un morceau de musique pour qu'il suive le rythme. Votre enfant préfère une activité plus calme et rêve de devenir chef-coq ? Sortez les tabliers et profitez-en pour lui faire deviner des aliments mystères en lui bandant les yeux. Réunissez ensuite tous les ingrédients pour qu'il en fasse une recette originale. Il sera d'autant plus fier de faire goûter sa préparation à toute la famille. Les réalisations DIY ont également la cote lorsqu'on récupère des objets inutilisés pour en faire de nouvelles créations. Laissez libre cours à votre imagination ou inspirez-vous des nombreux tutos ou autres sites de déco qui proposent des bricolages à moindre coût. Vous pouvez également réaliser vous-même des jeux d'intérieur avec trois fois rien. Par exemple, un parcours de petites voitures avec du ruban adhésif, un toboggan à l'aide de grands cartons posés et attachés sur un escalier ou encore un plateau rempli de sable sur lequel on peut dessiner ou apprendre à écrire.

« Réalisez vous-même des jeux d'intérieur avec trois fois rien. »



C'est le printemps, (re)mettez-vous en mouvement !

Shop

Le rollator Moka



Rollator Moka, 4 roues, ultraléger, pliable en promotion au prix de vente de **127,5 €** TVAC pour les affiliés Partenamut (au lieu de 188,89 € TVAC). (A certaines conditions, possibilité d'intervention de la mutuelle.)

Le vélo d'appartement



Vélo d'appartement Easy Access, 30 kg, capacité maximale 100 kg, 8 niveaux de résistance magnétique au prix de vente de **256 €** TVAC en promotion pour les affiliés Partenamut (au lieu de 320 €).

Le scooter en essai à domicile



Différents modèles existent, avec possibilité d'intervention de la mutuelle qui seront analysées par nos conseillers.

Vous voulez acheter le matériel ou fixer un rendez-vous à votre domicile pour l'essai du scooter ? Téléphonez au 02 549 76 70 ou venez dans un PartenamutShop à Liège, Huy ou Tournai.

www.partenamutshop.be

PARTENAMUT Shop



S'instruire au musée

Loin d'être barbant, les musées s'adaptent de plus en plus aux enfants en organisant des visites guidées, des ateliers et des espaces qui leur sont dédiés. Certaines expositions sont aussi interactives et permettent aux enfants de manipuler des objets ou de répondre à des quiz spécialement créés pour eux. Une sympathique initiative qui les initie à de nouveaux domaines en éveillant leur curiosité de façon ludique. C'est le cas, par exemple, de Bozar, du Musée des Instruments de Musique, d'Autoworld, du Musée du Tram, du Musée des Sciences Naturelles, du Musée royal de l'Afrique centrale, mais aussi du Pass. Le Parc d'aventures scientifiques de Frameries propose notamment de passer d'une expo à l'autre grâce à un parcours d'accrobranche intérieur.

Profiter du grand air

Le beau temps est de retour. Tout le monde dehors ! Si vous avez un jardin, proposez à votre enfant de jardiner ou de construire une cabane ou une tente avec des morceaux de bois ou des vieux draps. Une partie de cache-cache à l'envers (une seule personne se cache et les autres le cherchent) et une course d'obstacles (avec des seaux, des chaises, des palettes en bois, des frites de piscine, une corde à sauter...) ont toujours aussi beaucoup de succès. Vous n'avez pas d'espace extérieur ? Emmenez-le faire une balade à pied ou à vélo dans un parc ou en forêt et prévoyez un pique-nique. Profitez-en pour lui faire observer les plantes et les insectes en réalisant un reportage photos. Si vous êtes à la campagne, vous pouvez aussi le faire participer à une cueillette de fruits dans une ferme. Et si vous êtes plutôt proche de la mer, c'est l'occasion de ramasser des coquillages pour faire du bricolage les jours plus maussades.

Tout le monde dehors !



Vivre des expériences insolites

Si votre enfant aime découvrir de nouvelles disciplines durant les congés scolaires, les possibilités de stages à Bruxelles et en Wallonie sont nombreuses. Que ce soit pour l'initier à un sport, apprendre une langue, développer ses talents créatifs (reproduction d'œuvres d'art à la manière d'un peintre célèbre, création artistique avec des matériaux de récup...) ou vivre des expériences insolites (s'exercer à la robotique, barouder façon Koh-Lanta, fabriquer son dentifrice...), en testant ces différentes activités, il aura peut-être envie de les pratiquer toute l'année.

Petit conseil : réservez les stages le plus tôt possible pour avoir plus de choix et parfois profiter de tarifs plus avantageux. Certains ont beaucoup de succès et sont donc très vite complets. Et si votre budget est limité, la plupart des communes organisent également des plaines de jeux en plein air ou couvertes à des prix plus démocratiques.

Surfez sur www.lekid.be, www.reseau-idee.be pour plus d'idées de stages ou rendez-vous aux pages 32 et 33.



Votre liste des indispensables à emporter en vacances est prête ? N'oubliez pas d'y ajouter la Carte Européenne d'Assurance Maladie pour partir l'esprit tranquille. Mieux vaut y penser pour profiter de ses vacances en toute sérénité !



Vous partez en vacances ?

Soyez couverts en cas de pépin !

Avant le départ : n'oubliez pas votre carte

La Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) vous permet de bénéficier de soins de santé urgents et nécessaires lorsque vous voyagez dans l'un des 27 États membres de l'Union européenne, en Islande, au Liechtenstein, en Norvège ou en Suisse*. Et ce, aux mêmes conditions et au même tarif que les personnes assurées dans ce pays. Pour l'obtenir, il vous suffit de la demander auprès de votre mutualité. Vous pouvez la demander en ligne via My Partenamut. Connectez-vous puis rendez-vous dans l'onglet « Demandes » puis cliquez sur « Demande de documents de voyage ». Vous pouvez également la demander par téléphone en appelant le 02 44 44 111 et en choisissant l'option 1 du menu proposé « Pour commander des vignettes, une Carte Européenne d'Assurance Maladie ou un autre document ».

Pendant vos vacances, un pépin survient...

Prévenez rapidement (obligatoirement dans les 48 h) la centrale d'assistance Mediphone Assist, joignable 24 h/24 et 7/7 (donc week-end compris) au +32 (0)2 788 94 94. Vous obtiendrez également des informations concernant les médecins et hôpitaux les plus proches.

Au retour, comment vous faire rembourser ?

Conservez précieusement les factures acquittées et les preuves de paiement pour les soins urgents que vous avez dû subir à l'étranger et remettez-les à votre mutualité pour pouvoir être remboursé (jusqu'à 2 ans après votre retour) avec la demande d'intervention (téléchargeable sur MyPartenamut > Demandes > Centre de documents).

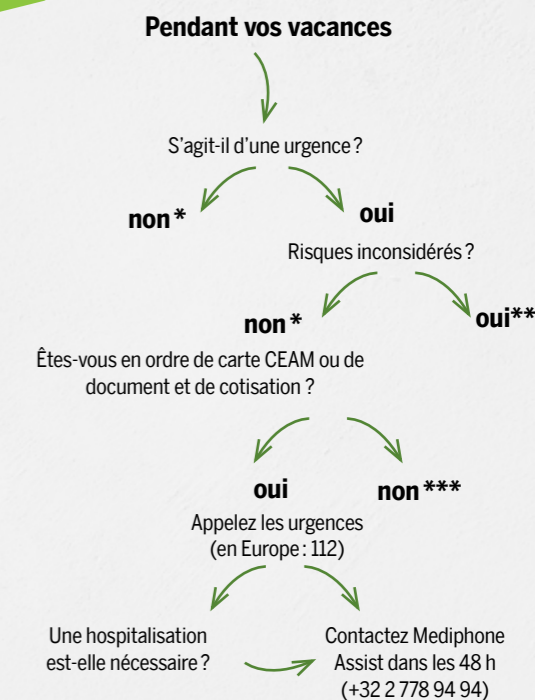
Attention aux zones à risques

Certains pays font l'objet d'un avis négatif de la part du SPF Affaires étrangères. Ces zones à risques ne sont alors pas couvertes par le service Soins Urgents à l'Étranger. Vous trouverez des informations à jour sur le site du SPF Affaires étrangères.

Attention aux risques inconsidérés

Si vous décidez d'aller faire du saut à l'élastique ou d'escalader une montagne, vous n'êtes pas couvert. ■

Mémo



Attention : conservez **tous les reçus** et attestations pour pouvoir être remboursé jusqu'à 2 ans après votre retour de l'étranger.

Exceptions et cas particuliers

* Soins prévus (esthétiques, etc.) : non couverts

* Soins de continuité (chimio, oxygénothérapie, dialyse ...) : oui à condition de prévenir Mediphone Assist 1 mois avant

** Risques inconsidérés : non couverts

*** Pas en ordre de CEAM ou de cotisation ?

Si vous n'avez pas la carte CEAM ou le document de séjour temporaire, Mediphone peut en fournir un nouveau sur place si nécessaire ou se porter garant. Vous risquez une perte de temps dans la prise en charge des soins.

Si votre cotisation n'est pas en ordre, vous ne recevez ni remboursement ni aide.

*Quant aux autres pays couverts, pour plus d'infos, rendez-vous sur partenamut.be



Flan d'asperges vertes

Ces petits flans d'asperges sont parfaits comme entrée ou pour accompagner une volaille.

Préparation 15 min - Cuisson 30 min

INGRÉDIENTS

- 24 asperges vertes
- 2 échalotes
- 20 cl de crème liquide légère
- 4 œufs
- 2 cuillères à café de purée de sésame
- 15 g de maïzena
- Sel et poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Pelez et hachez les échalotes.
3. Coupez le bas des asperges à environ 2 cm, pelez la partie basse puis lavez-les. Coupez les asperges en 3 et faites-les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.
4. Égouttez les asperges. Réservez 12 têtes d'asperges et mixez le reste des asperges avec la crème, les œufs, la purée de sésame et les échalotes. Versez le tout dans un saladier puis ajoutez la maïzena, le sel et le poivre.
5. Répartissez la préparation dans 4 ramequins et déposez 3 têtes d'asperges sur chacun.
6. Enfouez 30 minutes et servez chaud.

Les asperges vertes sont une très bonne source de vitamine B9, qui aide à lutter contre la fatigue. Elles sont aussi source de vitamine C, de magnésium et de fer. Un cocktail parfait pour être en forme.

Prenez soin de votre santé !
> Téléchargez l'app Partenamut Vitalité



Partenamut a négocié pour vous des offres exclusives chez plus de 300 partenaires

Retrouvez la liste complète de tous nos partenaires sur partenamut.be/partenaires

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



MOMENTUM

Le mouvement c'est la vie !

Des études ont démontré que chaque heure que nous passons assis nous enlève environ 22 minutes d'espérance de vie. Avec votre club de loisirs Momentum, bougez et profitez de 150 activités de groupe sélectionnées avec soin pour vous !

Instructives et amusantes, elles vous emmènent en balade ou en excursion, à la découverte de l'art, la culture, la gastronomie. Elles vous proposent aussi des voyages ou des activités sportives, et ce toujours sous la houlette d'un accompagnateur.trice. C'est l'occasion de bouger au quotidien et de rencontrer de nouveaux amis.

Rejoignez le club le plus proche : Bruxelles Brabant wallon (Nathalie@momentum-belgium.be), Mons Tournai (Caroline@momentum-belgium.be) ou Liège (vincent@momentum-belgium.be).



Plus d'infos sur momentum-belgium.be.

Votre avantage Parten'air : une réduction sur l'abonnement annuel : Payez 85 €/personne et 140 €/couple au lieu de 105 € et 165 €.

Momentum
Have fun together!

BESOIN DE VACANCES - IRLANDE

Senior Department vous emmène en Irlande pour un Circuit Culturel du 17 au 24 Juin 2020 (8j/7n)



Succombez au charme de la fière île d'Émeraude et de ses multiples facettes. Mélange de collines, de lacs éparés, de massifs montagneux et de côtes rocheuses. D'est en ouest, vous serez subjugué par la beauté sauvage de la nature et le décor typique des villes et des villages.

Circuit en autocar et séjour dans des hôtels 3*. Au programme : Dublin - Connemara - Killarney - Dingle - Ring of Kerry - Bray - Wicklow Mountains - Glendalough

▪ Prix AVANTAGE pour les membres Partenamut :
Chambre double 1635 € - Chambre individuelle 1921 €

Le prix comprend : les vols Bruxelles-Dublin-Bruxelles et les transferts aéroport-hôtel-aéroport • le séjour en pension complète du dîner du premier jour jusqu'au petit-déjeuner du dernier jour • les excursions mentionnées au programme avec un guide local francophone • l'accompagnateur AEP Senior Department • l'assurance assistance

Plus d'informations & réservations :

info@seniordepartment.be - www.seniordepartment.be
Tél. 02 648 98 23

SENIOR
TRAVEL
DEPARTMENT

Vous commencez à prévoir les stages de vos enfants pour les prochaines vacances ?

Grâce à nos partenaires, profitez de prix avantageux sur les stages et séjours pour vos enfants !

VACANCES VIVANTES



Soucieux du bien-être et de l'épanouissement de vos enfants, les programmes de Vacances Vivantes sont all inclusive, en adhésion avec l'éducation permanente, riches en contacts, en émotions, en découvertes et en apprentissages divers pour vos enfants.

LES AVANTAGES PARTENAMUT :

- 40 % de réduction sur une sélection de séjours en **Belgique**;
- 20 % de réduction sur une sélection de séjours en **Belgique** et à l'**étranger** ;
- 10 % sur **TOUS** les autres séjours en **Belgique** et à l'**étranger** (sauf pour la Russie et les USA)

Site : www.vacancesvivantes.be/Partenamut

CLL

Stages de langues à Bruxelles (Woluwe), Louvain-la-Neuve, Braine-l'Alleud, Namur et Liège

L'AVANTAGE PARTENAMUT :

- Réduction de 10 % sur les stages "Langues + Activité"

Site : www.cll.be/stagesvacances

INTACO



Stages de langues à la mer de 8 à 18 ans ! Intaco organise les stages de langues dans son propre

centre de vacances, à La Panne, dans un environnement naturel rêvé pour des séjours de langues pour petits et grands. Au pied des dunes, il ne faut jamais aller bien loin pour jouer, se détendre, apprendre et s'amuser !

L'AVANTAGE PARTENAMUT :

- 5 % sur tous les stages de langues à La Panne (de 8 à 18 ans)

Site : www.intaco.be

LE CHAT BOTTÉ

Le Chat Botté est un centre de vacances pour les enfants à la mer, à De Haan !

L'AVANTAGE PARTENAMUT :

- 10 % sur tous les stages de **secourisme** de 6 à 15 ans

Infos : www.chatbotte.be - 059/23 32 07 - info@chatbotte.be

Allez vite sur le site pour connaître tous les avantages partenamut.be

ACTION SPORT



Action Sport propose un grand choix de stages sportifs et créatifs.

Plus de 30 stages différents sur 26 centres à Bruxelles et ses environs : Multisports – Top chefs – Sciences – Tennis – Équitation – Jardin – Bande dessinée – Top reporter – Natation – Psychomotricité – Vélo – Secourisme – Magie – Cirque – Danse – Gymnastique – Etc.

L'AVANTAGE PARTENAMUT :

- 5 € à 10 € de réduction sur le prix des stages sportifs

Site : www.actionsport.be

VACANCES+

Stages en internat à Chevetogne ou plaine de vacances à Bruxelles.

L'AVANTAGE PARTENAMUT :

- Réduction de 10 % sur les stages

Site : www.vacancesplus.be/

KIDS&US WAVRE & WATERLOO

Stages de langues à Wavre et Waterloo.

L'AVANTAGE PARTENAMUT :

- Réductions de 5 % à 10 % sur certains stages (Fun Week ou English Fun)

Site : www.lesateliersgrege.be

BDK



Des vacances et des stages de langues ou sportifs en Belgique et à l'étranger !

BDK a plus de 30 ans d'expérience dans l'organisation de stages et séjours pour les jeunes de 6 à 18 ans et est reconnu « Centre de vacances ONE ». Encadrés par des moniteurs expérimentés, vos enfants vivront des vacances inoubliables remplies d'activités fun ! Cet été, rendez-vous à Platja d'Aro sur la Costa Brava (Espagne) pour 7 séjours en juillet et août (9 jours et 6 nuits), et une variété incroyable de stages : jet-ski, plongée, paintball, tennis, ping-pong, paddle, sports de voile, basketball, football, volley-ball, tennis de table, danse, théâtre, équitation... Tous les séjours comprennent l'encadrement professionnel 24 h/24, l'hébergement en hôtel 4* avec pension complète et le voyage en autocar de luxe avec prise en charge partout en Belgique.

L'AVANTAGE PARTENAMUT :

- 40 % sur les stages et vacances en Espagne, soit à partir de 279 € au lieu de 615 € (remboursement annuel de 10€/jour inclus)

Infos : www.mybdk.be et +32(0)471/44.41.66 0



LES ATELIERS GRÈGE

Ateliers de customisation de vêtements, accessoires à partir de récupération.

L'AVANTAGE PARTENAMUT :

- 10 % de réduction sur tous les stages et ateliers de customisation pour enfants

Site : www.kidsandus.be/fr/

PROMO-SPORT



Découvrez plus de 80 stages sportifs et créatifs pour les enfants de 3 à 16 ans

dans le Brabant wallon, à Bruxelles, à Liège et Namur. Une ambiance conviviale, une formation de qualité et un encadrement professionnel par des spécialistes du sport les attendent pour passer une semaine inoubliable remplie de fun.

L'AVANTAGE PARTENAMUT :

- 5 € de réduction par inscription aux « stages vacances » (voir catalogue ou site web)

Site : www.promo-sport.be

LANGUES VIVANTES



Séjours linguistiques en Belgique et à l'étranger.

L'AVANTAGE PARTENAMUT :

- Réductions de 5% à 10% sur certains séjours

Site : www.languesvivantes.com

LE MONDE DE ROSY

Stages thématiques et ludoéducatifs pour les enfants de 2,5 à 6 ans à Soignies.

L'AVANTAGE PARTENAMUT :

- 5 € de réduction par enfant et par stage

Site : www.lemondederosy.be

DEPAUW BELGIUM ET DEPAUW INTERNATIONAL



proposent des stages et camps de langues

en Belgique et à l'étranger pour les jeunes de 8 à 20 ans. Des séjours linguistiques mêlant des cours de langue et de nombreuses excursions ou activités sportives (ski alpin, snowboard, ski nautique, paddle, surf, hockey...). Stage ou séjour résidentiel en Belgique, séjour en famille d'accueil à l'étranger ou voyage découverte, destination proche ou lointaine, tout est possible !

L'AVANTAGE PARTENAMUT :

- Réduction de 10 % + 10 €/jour

Infos : www.depauwbelgium.be/fr et www.depauwinternational.be/fr/

AVANTAGES PARTENAMUT

Partenamut rembourse jusqu'à 100 €/an/ enfant pour vos stages et camps de vacances, mais ce n'est pas tout... **Nous avons négocié pour vous** auprès de nos partenaires de super promotions pour vos enfants. En plus de l'intervention de Partenamut, vous pouvez cumuler de nombreuses réductions pour les stages de vos enfants.

Plus d'infos et conditions sur partenamut.be/partenaires



Bientôt l'été ! Besoin de vacances ?

Un service spécialisé à votre disposition !

La Ligne Bleue vous propose des voyages à des conditions particulières en tant que membre Partenamut. Depuis plus de 25 ans, nos experts vous proposent un service de qualité pour la création de tous types de voyages dans le monde entier : familles, croisières, voyages de noces, sports d'hiver, voyages d'affaires, événements sportifs, découvertes, club de vacances, golf... Nous travaillons avec tous les principaux tour-opérateurs tels que le Club Med, TUI, Luxair Tour, Pegase, Silverjet, etc.

Nous vous proposons 3 séjours balnéaires accompagnés francophones : places limitées



Espagne – Costa de la Luz

Du 25/10 au 01/11/2020

TUI BLUE Playa La Barrosa****

Adults Only

Un des meilleurs hôtels de la région, accès direct

à la plage, 8 jours/7 nuits en demi-pension

Prix : 1127 €/pers. en chambre double standard

Supplément single : 241 €

Supplément chambre double vue mer latérale : 81 €

Supplément chambre double vue mer frontale : 97 €



Bulgarie – Sunny Beach

Du 19/09 au 27/09/2020

RIU Palace Sunny Beach***** Adults Only

Toutes les chambres ont vue sur mer

9 jours/8 nuits en All Inclusive

Prix : 1069 €/pers. en chambre double standard

Supplément single : 233 €

Supplément junior suite : 82 €/pers.



Tunisie – Djerba

Du 14 au 21/11/2020

Directement à la plage, en face du terrain de golf

de Djerba, 11 jours/10 nuits en All Inclusive

Prix : 755 €/pers en chambre double standard

Supplément single : 89 €

Supplément single vue mer : 148 €

Supplément chambre double vue mer : 60 €

EN TANT QUE MEMBRE
PARTENAMUT,
VOUS BÉNÉFICIEZ
DIRECTEMENT DE PRIX
AVANTAGEUX.



Nous vous proposons 3 voyages culturels francophones accompagnés et guidés : places limitées



Inde du Nord et le Rajasthan

Du 25/11 au 09/12/2020

Delhi – Mandawa – Bikaner – Jaisalmer –

Jodhpur – Udaipur – Pushkar – Jaipur – Agra

15 jours/13 nuits en hôtels 3*/4* de charme en pension complète.

Prix adulte : 2534 €/pers. en chambre double

Supplément single : 738 €

Croisière 'famille' en Andalousie

Du 13 au 20/08/2020

Séville - Cordoue - Cadix - El Puerto de Santa

Maria - Isla Minima - Grenade - Séville

Bateau 5* - Animation enfants de 4 à 12 ans à bord – Pension complète – boissons aux repas - excursions adultes

Prix : Adulte (à partir de 17 ans) : 1499 €/pers.

Enfant (de 2 à 16 ans inclus) : 360 €/enfant

Supplément pont intermédiaire : 192 €/pers.

Supplément pont supérieur : 259 €/pers.

Forfait excursions enfant : à partir de 176 €/enfant



Arménie La perle du Caucase

Du 24/09 au 02/10/2020

9 jours/8 nuits – hôtels 4* en pension complète

Prix adulte : 1569 €/pers. en chambre double

Supplément single : 210 €

Minimum 20 participants pour garantir le voyage. Toutes les assurances sont incluses.

Contactez-nous sans attendre !

Toutes les informations et le détail complet de ces voyages se sont disponibles sur www.Ligne-Bleue.be ou par téléphone au 04/221 20 66.

Voyages LIGNE BLEUE – Boulevard de la Sauvenière, 97b 4000 Liège – 04/221.20.66 – info@ligne-bleue.be – www.ligne-bleue.be
de lundi au vendredi de 09 à 18h00 et le samedi de 10 à 13h00. A1490 – affilié au FONDS DE GARANTIE VOYAGES – certifié CERTA - IATA

Dentalia Plus vous rend le sourire

Remboursements
jusqu'à
1 250 €/an
/personne !

Les soins dentaires coûtent cher et ne sont pas toujours remboursés. Avec l'assurance soins dentaires Dentalia Plus, vous bénéficiez des meilleurs remboursements.

- Jusqu'à **1 250 €/an par personne** dès la 3^e année d'affiliation
- **Sans questionnaire** médical
- **Gratuit** pour les enfants de **0 à 3 ans**
- **Orthodontie, prothèses, implants, soins curatifs et préventifs**

www.partenamut.be



PARTENA MUT

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 "ML.OZ 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) • 01/10/2017.