

# PROFIL

Le magazine de **PARTENA MUT** n°156 hiver 2020-2021  
On vous simplifie la santé.

Des projets innovants  
pour les malades  
chroniques

## Dossier

Retenir les leçons  
de la crise

## Sport

Rencontre avec  
Joachim Gérard

## Famille

L'allocation pour  
personnes âgées

Quoi de neuf pour votre  
*couverture santé*  
en 2021 ?

Hiver 2020 - 2021



## Dossier

- 4 Quoi de neuf pour votre couverture santé en 2021 ?
- 8 Retenir les leçons de la crise en misant sur l'humain et les nouvelles technologies

## Famille

- 12 Se préparer à vieillir chez soi
- 29 Préparer l'arrivée de bébé

## Prévention & Bien-être

- 16 Ligne d'écoute : "Nous avons eu cinq fois plus d'appels"
- 25 Recette Vitalité
- 26 Les perturbateurs endocriniens
- 30 Rencontre avec Joachim Gérard

## Mut' pratique

- 14 L'allocation pour personnes âgées
- 22 Les news
- 28 Incontinence, des solutions existent
- 32 Les pages Parten'AIR

## Santé

- 18 Des projets innovants pour les malades chroniques
- 20 Tenez à l'œil vos enfants !
- 24 Antibiotiques : ne gâchons pas leur efficacité

# édito

Une nouvelle année. Prendre de l'âge. Vieillir: Certains ne l'éprouvent pas et se sentent toujours jeunes malgré les années. D'autres vivent pleinement le privilège d'avoir tous les âges outre le leur. D'autres encore sont vieux avant l'âge. Et Picasso se plaignait qu'il fallait longtemps avant de devenir jeune !

Notre société pose parfois un regard trouble sur cette réalité disparate qu'est la vieillesse. L'âge peut être vu comme une richesse, ou comme une source de faiblesse et d'inutilité. Mais rappelons-nous que la majorité des aidants proches et des bénévoles sont « âgés ». Sans parler de l'importance du rôle des grands-parents dans la vie familiale ou de l'importance de la transmission d'expériences de vie. Bien sûr, avec l'âge, il y a des grains de sable qui s'immiscent dans le quotidien, et qui peuvent affecter la mémoire, les sens, le souffle, la santé. Mais ce n'est pas une raison pour sortir du « contrat social ». Vous lirez dans ce numéro comment l'assurance complémentaire de la mutualité et la sécurité sociale s'attachent à répondre aux besoins de chacun, quels que soient son âge et ses difficultés.

Nous fêtons donc une nouvelle année, une bougie de plus sur le gâteau, dans un monde vulnérable où l'art d'être jeune, cet âge où on « entre dans la vie » est devenu brusquement aussi délicat que l'art d'être « vieux ». Pour que cette année n'étouffe pas sous un virus toute la beauté de nos vies et de nos âges, je vous souhaite une année vaccinée et profondément intergénérationnelle.

Alex Parisel

Alex Parisel,  
Directeur général



# Nouvelle année, nouveaux avantages !

À découvrir en détail  
p. 4 de ce  
Profil

## Quoi de neuf dans vos avantages Partenamut en 2021 ?

- **Sport** : Nous remboursons jusqu'à 90 €/an pour le sport ! Jusqu'à 50 €/an pour l'inscription à un club de sport + jusqu'à 30 €/an pour un événement sportif et/ou un programme Vitalité (10 €/challenge ou programme) + 10 € pour l'examen médical d'aptitude sportive, dans le cadre de l'intervention 'dépistages et consultations préventives'.
- **Psychologie** : L'intervention est majorée jusqu'à 320 €/an (20 €/séance et max. 16 séances/an).
- **Contraception** : Désormais, Partenamut rembourse aussi le préservatif, acheté en pharmacie, jusqu'à 40 €/an.
- **Diététique** : Les interventions passent de 10 € à 15 €/séance avec un.e diététicien.ne ou un.e nutritionniste, jusqu'à 4 séances/an.

> Découvrez tous nos avantages et les autres nouveautés 2021 sur [partenamut.be/avantages2021](https://partenamut.be/avantages2021)

\*Les avantages détaillés dans ces pages sont d'application avec effet au 01/01/2021 sous réserve d'approbation par l'Office de Contrôle des Mutualités, l'organisme de tutelle de Partenamut.

**PARTENAMUT**  
On vous simplifie la santé.

Éditeur responsable : Partenamut - Boulevard Louis Mettewie, 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) - 07/2020

### COLOPHON

**Éditeur responsable** : Partenamut - Boulevard Louis Mettewie, 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** Marie Dedecker, Vincent Geortay, Michaël Kaibeck, Dominique Van Nieuwenhove  
**Relecture** Marie Dedecker, Valérie Dekeyser, Yasmina Dumont, Isabelle Latour  
**Photos** Nathalie Jolie, Shutterstock, Unsplash  
**Layout** Nathalie Jolie

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](mailto:profil@partenamut.be), [partenamut.be/contact](https://partenamut.be/contact) ou au 02 44 44 111.

# Quoi de neuf pour votre couverture santé en 2021 ?



## Ça ne vous arrivera jamais à vous, tout seul. Ça nous arrivera à tous, ensemble.

Quoi qu'il vous arrive, ça ne vous arrivera pas à vous, tout seul, mais ça nous arrivera à tous, ensemble. Car nous sommes 1.200.000 membres à veiller les uns sur les autres, chaque jour, temps de crise ou pas, et chaque imprévu de santé est un problème partagé. Cette bienveillance mutuelle, cette solidarité, c'est la raison d'être de notre système d'assurance santé.

Mais pour nous, une mutuelle n'est pas seulement un organisme de remboursements de soins de santé. Et « On vous simplifie la santé. », ce n'est pas qu'un slogan. Partenamut est vraiment là, à vos côtés, dans vos démarches santé et au quotidien.

À tout âge, vous pouvez compter sur nous pour vous aider à garder l'esprit tranquille, le plus possible. En repensant sans cesse notre offre et en simplifiant toujours plus nos démarches, nous souhaitons vous offrir des clés pour gagner du temps et de l'argent pour ce qui compte.

Nous sommes là aussi pour vous aider à préserver ou améliorer votre santé. Grâce à un tas de coups de pouce au quotidien, déclinés en autant d'avantages pensés rien que pour vous et vos proches, nous entendons investir dans votre capital santé. Faites-le fructifier avec nous !

“*Parce que la santé est plus simple quand elle est partagée.*”

### Nouvelle année, nouveaux avantages !

Nous ajoutons de nouveaux avantages à votre couverture de base, mais la cotisation reste la même qu'en 2020 : **11,25 €/mois.**

## Sport

**Nous remboursons maintenant jusqu'à 90 €/an pour le sport !**

L'intervention pour vous encourager à la pratique sportive est renforcée, avec plusieurs avantages cumulables :

- Nous remboursons toujours jusqu'à **50 €/an** pour l'inscription à un club de sport.

**À ce forfait viennent s'ajouter :**

- Une enveloppe de **30 €/an** qui peut être utilisée pour l'inscription à un événement sportif (comme par ex. les 20 km de Bruxelles) et/ou pour un programme terminé dans l'app Vitalité (3 x 10 €/challenge ou programme).
- Le remboursement de l'examen médical d'aptitude sportive à hauteur de **10 €/an** dans le cadre de l'intervention 'dépistages et consultations préventives'.

## Psychologie

**Les séances de psychologie remboursées jusqu'à 320 €/an pour tous**

Préserver votre charge mentale est primordial pour garder la santé. Vous avez tout notre soutien.

- L'intervention est améliorée, passant de 12 à 16 séances et de 15 à 20 €/séance. Au total **jusqu'à 320 €/an remboursés.**
- Vous bénéficiez toujours de **5 appels par an** vers notre ligne d'écoute et de soutien psychologique. Ces entretiens se déroulent maintenant également en vidéo si vous le souhaitez. Ou toujours par téléphone si vous préférez (n° gratuit 0800 88 080).

## Contraception

**Plus de discrimination, le contraceptif masculin aussi remboursé en 2021 !**

Nous intervenons déjà, à hauteur de **40 €/an par bénéficiaire**, dans les coûts des moyens contraceptifs féminins concernés (pilule, patch, injection, diaphragme et anneau vaginal). L'implant contraceptif ou le stérilet (au cuivre ou hormonal) sont eux remboursés à hauteur de 120€ tous les 3 ans.  
Désormais, Partenamut rembourse aussi les **préservatifs**, achetés en pharmacie, jusqu'à 40 €/an.

## Diététique

**L'alimentation serait notre première médecine**

Nous intervenons dans les frais de séances avec un.e diététicien.ne diplômé.e ou un médecin nutritionniste.  
Pour tous, le remboursement passe de **10 € à 15 €/séance**, pour 4 séances par an.  
En cas de pathologie lourde ou chronique (par ex. diabète ou maladie de Crohn), l'intervention peut aller jusqu'à 180 €/an (15 €/séance et max. 12 séances/an).

## Prévention & innovation

**Nous innovons ! Nos avantages évoluent avec leur temps et se digitalisent aussi !**

Des nouvelles interventions sont prévues dans le dépistage **des troubles du sommeil** et **la prévention d'affections cardiaques**.

- Nous ajoutons le test pour l'**apnée du sommeil** dans la liste des dépistages remboursés (10 €/dépistage) et nous remboursons jusqu'à 20 €/an l'**app Sunrise.sleep** qui permet de faire le test d'apnée du sommeil chez soi.
- Nous intervenons dans 50% des frais de coaching humain pour les 3 premiers mois d'utilisation de **Syndo**, un programme de conseils unique pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle ou d'une maladie cardiaque. Voir conditions sur notre site.

## Transport non urgent

**Arriver à bon port pour ses soins, par nos soins**

Transport vers un hôpital ou un centre de réhabilitation ? Nous prenons en charge 50% de la facture (avec un plafond de 750 €/an). Mais voici ce qui change :

- Les bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM) voient leurs frais désormais remboursés à 75% au lieu de 50% pour les **transports non urgents** vers un établissement hospitalier, un centre de réhabilitation, une institution de convalescence ou une maison de repos.
- Pour tous, le tiers payant est appliqué par **nos transporteurs conventionnés**.
- Prise en charge de 100% de la facture avec plafond de 200 € par mois pour les soins de dialyse, chimiothérapie, radiothérapie ou immunothérapie.

## Coronavirus

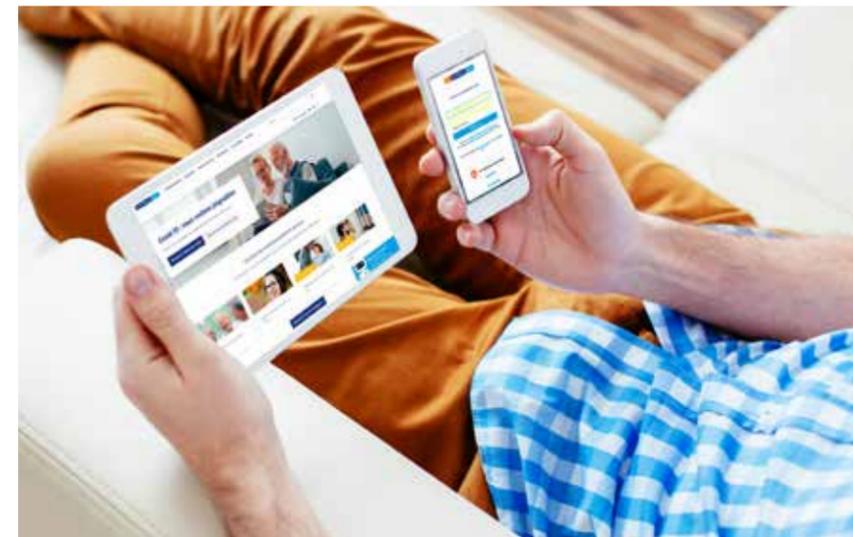
**La crise du Covid-19 crée de nouveaux besoins, nous adaptons nos avantages.**

- Les **tests spécifiques du coronavirus** sont couverts par notre avantage dépistage, qui s'applique s'il y a intervention de l'assurance obligatoire, avec une prise en charge du ticket modérateur de max. 15 €/an (ce plafond est distinct de celui des dépistages de 5 x 10 €).
- Nous prenons en charge 100% du ticket modérateur des **soins post-hospitalisation** pour les patients atteints du Covid-19 ayant séjourné aux soins intensifs. Cette intervention s'applique aux soins d'un médecin généraliste ou spécialiste ou d'un kinésithérapeute, et aux frais de radiologie et de biologie clinique, dans les 6 mois suivant la sortie de l'hôpital.  
Cette intervention est octroyée automatiquement si vous avez un DMG, vous n'avez aucune démarche à effectuer.

Découvrez tous ces avantages et bien d'autres sur [partenamut.be/avantages2021](https://partenamut.be/avantages2021)

Qui a encore envie de passer en agence ou de patienter au téléphone pour remplir des formalités que l'on peut effectuer en quelques clics ? Partenamut a pensé à tout et vous offre des solutions digitales et mobiles pour gérer la plupart de vos démarches mutualistes où que vous soyez, dès que vous y pensez ! Pour ne plus reporter à demain ce que vous pouvez faire tout de suite. Simple, non ?

Voici **nos outils en ligne gratuits**, pour des démarches rapides et sécurisées de chez vous !



# Nos outils digitaux : auprès de vous, 24h/24 !



### Notre site web Partenamut.be

Une question ? Il y a 99% de chances que la réponse se trouve sur notre site web. Il recense toutes les informations concernant nos avantages, produits et services.

> [partenamut.be](https://partenamut.be)

### Votre guichet en ligne My Partenamut

Créez un compte sur notre guichet en ligne My Partenamut pour gérer votre dossier de chez vous: recevoir vos courriers, commander vos vignettes et vos attestations, consulter et demander vos remboursements en quelques clics...

> [partenamut.be/MyPartenamut](https://partenamut.be/MyPartenamut)



### Votre application mobile Partenamut

C'est votre guichet en ligne, mais en poche ! Consultez votre dossier et vos remboursements, localisez l'agence la plus proche ou nos partenaires.

**Astuce !** Prenez vos documents en photo pour nous envoyer vos demandes d'intervention pour un Avantage Partenamut en un clin d'œil !

> Téléchargez l'app  

### LE PLUS SIMPLE

### Le video call Partenamut

Vous voulez parler à un conseiller sans vous déplacer ? C'est désormais possible grâce au **rendez-vous en vidéo**. Réservez votre créneau sur :

> [videocall.partenamut.be](https://videocall.partenamut.be)

*Attention, il n'est pas possible d'envoyer une attestation de soins (ASD) pour une demande de remboursement d'une consultation chez un médecin généraliste ou spécialiste.*

\*Les avantages détaillés dans ces pages sont d'application avec effet au 01/01/2021 sous réserve d'approbation par l'Office de Contrôle des Mutualités, l'organisme de tutelle de Partenamut.

# Retenir les leçons de la crise en misant sur l'humain et les nouvelles technologies



Xavier Brenez,  
Directeur Général  
des Mutualités Libres

Alex Parisel,  
Directeur Général  
de Partenamut

Alors que le contexte sanitaire est encore difficile et que tout le monde souhaite oublier au plus vite l'année 2020 pour enfin passer à autre chose, Xavier Brenez, Directeur Général des Mutualités Libres, et Alex Parisel, Directeur Général de Partenamut font le point sur la crise sanitaire, la manière dont elle a impacté les soins de santé et les services mutualistes mais aussi sur les enseignements positifs que l'on peut en retirer.

Xavier Brenez dresse le bilan de la crise du Covid et évoque l'avenir des soins de santé où la prévention et l'information seront plus que jamais essentielles en 2021.

***Ces derniers mois, nos hôpitaux et nos soins de santé ont été mis à rude épreuve. Quel regard portez-vous sur l'impact de la crise sanitaire sur la qualité des soins aux patients ?***

Xavier Brenez : « D'abord, on peut se réjouir de voir que nous avons un système de santé de cette qualité-là. Nous avons des structures qui sont capables de s'adapter et de faire face à une telle crise. Notre système de santé, même s'il est mis à rude épreuve, est robuste. Et le personnel, même si nous en manquons cruellement, est engagé au jour le jour auprès des patients. Même si les énergies sont aujourd'hui absorbées par la crise du Covid, nous devons faire attention à ne pas négliger les autres risques de santé. Nous avons des pathologies plus sournoises comme les maladies chroniques, le cancer et toutes les maladies liées à notre mode de vie. C'est une épidémie silencieuse qui cause 40.000 morts par an dans notre pays. Nous ne pouvons pas le négliger ».

***Le retard de soins provoqué par le Covid est-il un phénomène qui vous inquiète ?***

« On commence à mesurer le phénomène même si nous avons encore beaucoup d'incertitudes à ce sujet. Nous savons, par exemple, qu'entre 15 et 30% de consultations chez les généralistes ou les spécialistes n'ont pas eu lieu. Nous relevons aussi une diminution de 44% du nombre de dépistages des cancers. Le suivi des infarctus est également en baisse. Il y a donc très clairement un report de soins essentiels qui se profile. Même dans une situation de pandémie, la continuité des soins essentiels doit être garantie. J'appelle vraiment les patients à poursuivre leurs traitements et à se faire accompagner par leur médecin ».

### **Pour réduire ce report de soins, la médecine ne doit-elle pas aussi passer en mode « télétravail » ?**

« C'est déjà le cas et c'est un effet positif de la crise. La téléconsultation a été mise en place en urgence pour orienter les patients Covid et assurer la continuité des soins. Elle est essentiellement effectuée par téléphone. Le système mis en place reste limité, mais il permet un certain suivi médical, notamment pour les patients chroniques où l'on compte 50% des personnes qui ne respectent pas leur médication. La prochaine étape, c'est de passer à un système de téléconsultation plus robuste et mieux encadré, avant d'envisager la télémédecine qui permettra de suivre certains paramètres de santé à distance comme la tension, par exemple. Grâce à la crise, des barrières sont tombées. Il y a clairement une ouverture du monde médical mais aussi du public à ces interactions à distance ».

“ **Même dans une situation de pandémie, la continuité des soins essentiels doit être garantie.** ”

### **On parle également beaucoup du bien-être psychologique. Est-ce que cet aspect ne passe pas un peu au second plan ?**

« On a beaucoup de mal à juger pour l'instant quels seront les effets de la crise sur le bien-être psychologique mais une chose est certaine, le recours aux services de soutien psychologique est en augmentation. On a des gens en très grande détresse. Chez les indépendants notamment où l'on a des personnes qui ont des difficultés sociales mais aussi économiques très importantes. La détresse psychologique chez les indépendants est énorme.

À l'inverse, il peut aussi y avoir des côtés psychologiques positifs. Deux exemples : il y a moins d'incapacités de travail grâce au télétravail et

nous enregistrons trois quarts de naissances prématurées en moins. C'est dire que l'environnement de travail à la maison est plus propice à un meilleur bien-être des travailleurs.

Le monde du travail s'est complexifié mais d'après ces constats, il y a des éléments de notre mode de vie qui vont devoir évoluer ».

### **Quelle que soit la pathologie, le rôle de la prévention et de l'information reste primordial...**

« La prévention permet de faire diminuer certains risques de santé de 70 à 80 %. C'est un défi majeur dans lequel les mutualités ont un rôle très important à jouer. D'autant plus que nous bénéficions d'une légitimité et d'une confiance de la part du grand public. On parle d'un taux de confiance de 80 % ; la mutualité arrive après la famille, les amis et le médecin généraliste. Il est important pour le citoyen de s'intéresser à sa propre santé mais aussi à la santé en général. Cela permet de comprendre les facteurs de risques tels que le tabac, l'alcool, la sédentarité, l'alimentation et la pollution de l'air. Une meilleure compréhension de ces facteurs permet d'adapter nos comportements ».

### **Quel message souhaitez-vous adresser pour 2021 ?**

« Le point positif, c'est que tout le monde a compris que les soins de santé ne sont pas qu'un coût ; c'est surtout un investissement. La déclaration gouvernementale accorde 10 % de budget supplémentaire en 2021 et une norme de croissance de 2,5 % pour les années qui suivent. C'est un grand pas en avant mais cela nous imposera tout de même de faire des choix dans le futur. Pour financer de nouveaux besoins, nous devons faire des économies sur la surconsommation de certains médicaments ou de radiologie par exemple.

Parmi les autres grands chantiers de 2021 auxquels nous serons particulièrement attentifs, il y aura la prévention, la réforme du financement des hospitaliers et de la nomenclature, la mise en réseau des hôpitaux ou encore l'accompagnement des patients chroniques. Sans oublier de rendre notre système de soins structurellement prêt face au risque de pandémie. Autant de priorités qui doivent garantir la qualité de nos soins de santé de manière durable ».

Alex Parisel explique comment Partenamut a misé sur la digitalisation de ses services tout en veillant à privilégier le contact humain avec ses membres.

### **Comment Partenamut s'est-elle adaptée à la crise sanitaire et aux confinements ?**

Alex Parisel : « Cette crise est un exercice d'équilibriste dans un monde plein d'incertitudes. Le maître-mot de Partenamut a été d'assurer la continuité de ses services tout en protégeant collaborateurs et membres. Nous sommes donc passés au télétravail et nos agences sont restées ouvertes uniquement sur rendez-vous. Cela nous a permis de renforcer les lignes téléphoniques et le traitement des e-mails qui sont devenus les principaux canaux utilisés par nos membres. Nos services digitaux sont également mis à forte contribution comme pour la commande de vignettes par exemple. Mais il était important pour nous de garder le contact humain avec nos membres. »

### **En pratique, comment fait-on pour maintenir ce contact ?**

« Il y a trois options. 95 % des cas de figure peuvent se gérer par téléphone. La voix, c'est déjà un contact humain important. Ensuite, la crise nous a poussés à lancer la technologie du vidéo call pour établir des rendez-vous avec un contact humain visuel. Cette technologie rencontre un grand succès auprès de nos membres. Mais nous sommes très conscients qu'un certain nombre d'entre eux n'ont pas accès à cette technologie. Les rendez-vous en face-à-face sont donc indispensables pour gérer des situations plus délicates. Ces trois options ont permis de garantir la continuité des services. »

### **Est-ce que la crise aura un impact sur vos services et tarifs en 2021 ?**

« Nous avons renforcé plusieurs avantages de notre assurance complémentaire pour les personnes touchées directement ou indirectement par la crise et ce, très rapidement en 2020. La plupart de ces nouveaux avantages perdureront en 2021 comme, par exemple, le meilleur remboursement des soins psychologiques. Malgré cela, nous

maintiendrons notre cotisation inchangée en 2021 vu le contexte particulièrement difficile. »

### **Comment voyez-vous l'évolution de la mutualité suite à cette crise ?**

« Cette crise a permis de redécouvrir l'importance de la mutualité. Nous ne sommes pas qu'un organisme administratif. L'accompagnement humain est fondamental à côté de notre rôle administratif, que celui-ci soit réalisé à distance ou en présentiel. Il en va de même de notre rôle sociétal : avec la crise, Partenamut a souhaité renforcer ce rôle en lançant le « call solidaire » : nos collaborateurs ont appelé proactivement des milliers de membres plus vulnérables pour voir en quoi on pouvait les aider ou tout simplement pour assurer une présence réconfortante à leurs côtés. Partenamut devra également renforcer son rôle dans la diffusion d'informations vérifiées pour ajuster ou contrer les informations incomplètes, voire fausses, qui circulent sur internet. Et nous souhaitons également renforcer notre approche de la prévention, parent pauvre de la santé publique belge. »

### **Quel message adressez-vous à vos membres pour cette nouvelle année qui débute ?**

« Il ne faut pas que la crise sanitaire devienne une espèce de trou noir qui absorbe toutes les énergies des soins de santé. Il faut donc la maîtriser et rester solidaires, c'est-à-dire, être responsables les uns des autres, de la manière la plus lucide possible, en restant justement informés. Et ne pas s'autocensurer si on doit se faire soigner pour autre chose que le Covid : il faut éviter que cette crise génère d'autres épidémies, silencieuses, par manque de dépistage ou de suivi de maladies chroniques par exemple. Pour terminer, beaucoup de nos maladies peuvent être qualifiées de civilisationnelles, liées à notre mode de vie (alimentation, sédentarité, stress, etc.). Elles sont évitables avec une bonne prévention. Mais cela nécessite d'avoir envie d'évoluer vers un mode de vie plus sain, à tous les niveaux. Avec Partenamut, j'aimerais bien réveiller cette envie auprès d'un maximum de membres et proposer un accompagnement ! »

“ **Les rendez-vous en face-à-face sont donc indispensables pour gérer des situations plus délicates.** ”



## Se préparer à vieillir chez soi

Rester le plus longtemps possible à son domicile ? C'est possible ! À condition de se préparer à temps pour conserver son autonomie. Tous nos conseils pour vous y aider.

La vieillesse est inéluctable mais en s'y préparant, il est possible de la vivre plus sereinement. Si votre état de santé le permet et que vous préférez rester à votre domicile, soyez prévoyant en anticipant les problèmes auxquels vous pourrez être confronté. La majorité des personnes ne veulent pas penser au vieillissement avant l'heure et retardent leur entrée dans une maison de repos. Il est tout à fait possible de passer ses vieux jours chez soi, mais il ne faut pas attendre d'être en perte d'autonomie pour s'y préparer. En prenant les bonnes décisions à temps, vous pourrez faire des choix adaptés et à moindre coût sans être dans l'urgence.

Partenamut propose différents services pour vous aider à conserver un maintien et une qualité de vie à domicile.

### 1 Le conseil en autonomie

Lancé en janvier dernier par la Cellule autonomie de Partenamut, ce service a été créé pour permettre aux personnes vieillissantes et à leurs aidants proches de connaître préventivement toutes les possibilités pour continuer à vivre à domicile. Un intervenant expert réalise une analyse complète de la situation. Ensuite, il les informe (sur l'impact social, financier, administratif) et les accompagne en proposant de mettre en place des aides adaptées aux différents besoins (aménagement du domicile, aides et soins à domicile, livraison de repas, séjours de convalescence et de répit...).

**Infos : 02 549 76 70, option 2**  
[autonomie@partenamut.be](mailto:autonomie@partenamut.be)  
[www.partenamut.be](http://www.partenamut.be)

### 2 Le service social

Des assistantes sociales sont à la disposition des personnes en perte d'autonomie pour les soutenir en gérant des problématiques en lien avec leur santé, les informer de leurs droits et les accompagner dans toutes les démarches administratives.

Pour vous faire aider par le service social de Partenamut, vous pouvez contacter la permanence téléphonique du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h au 02 549 76 70, envoyer un e-mail à [social@partenamut.be](mailto:social@partenamut.be) ou prendre rendez-vous en agence via le 02 549 76 70 (option 2) ou en video call : <https://videocall.partenamut.be/>

### 3 L'aménagement du domicile

Pour préserver votre autonomie le plus longtemps possible à la maison, vous pouvez également bénéficier d'une visite et des conseils gratuits d'une ergothérapeute. Il/Elle réfléchira avec vous aux meilleures solutions d'aménagement pour adapter votre environnement quotidien (réaménagement d'une pièce, antidérapants sous les tapis, adaptation de la douche pour éviter les chutes, éclairage plus performant, installation d'un monte-escalier...). Et si vous avez plus de 65 ans, Partenamut a prévu une prime unique de 350 € pour l'aménagement ou les aides techniques (sous certaines conditions).

**Infos : 02 549 76 70, option 4.**  
**Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.**  
[amenagement@partenamut.be](mailto:amenagement@partenamut.be)  
[www.partenamut.be](http://www.partenamut.be)

*“En prenant les bonnes décisions à temps, il est tout à fait possible de passer ses vieux jours chez soi.”*

### 4 Partenamut Shop

Fauteuil roulant, tribune, lit électrique... Si vous souhaitez acheter ou louer du matériel médical, paramédical ou de bien-être pour aménager votre maison, Partenamut Shop vous propose un large assortiment à prix avantageux. Et en tant que membre Partenamut en ordre de cotisation, vous bénéficiez de 10% de réduction sur tous vos achats, ainsi que de conseils personnalisés.

**Infos : 02 549 76 70, option 1.**  
**Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.**  
[partenamutshop@partenamut.be](mailto:partenamutshop@partenamut.be)  
[www.partenamutshop.be](http://www.partenamutshop.be)

### 5 Des alternatives aux maisons de repos

Si vous voulez rester chez vous tout en bénéficiant de services spécifiques, il existe également des infrastructures qui peuvent vous accueillir de façon temporaire :

- centre d'accueil de jour (situé le plus souvent au sein d'une maison de repos pour y prendre ses repas et faire des activités),
- centre de soins de jour (accueille des personnes de plus de 60 ans qui ont besoin de soins ou d'aide au quotidien),
- court séjour dans un lieu d'accueil (suite à une hospitalisation ou pour soulager l'aidant proche),
- maison d'accueil communautaire (propose des activités en journée)...

# L'allocation pour personnes âgées

L'APA est une aide financière destinée aux personnes âgées (de 65 ans et plus) en perte d'autonomie et disposant d'un faible revenu, qu'elles vivent chez elles ou dans une maison de repos. Le montant de l'allocation dépend du degré de gravité de la réduction de l'autonomie, de la situation familiale et des revenus au moment de la demande.

## Comment est évaluée la perte d'autonomie ?

Un professionnel de la santé examine les conséquences de la perte d'autonomie sur les activités de la vie quotidienne. Il évalue les difficultés à accomplir les activités suivantes :

- Se déplacer
- Cuisiner et manger
- Faire sa toilette et s'habiller
- Entretien son habitation et accomplir les tâches ménagères
- Évaluer et éviter le danger
- Entretenir des contacts avec d'autres personnes

Par critère d'activité, vous pouvez obtenir un maximum de 3 points : 0 point équivaut à aucune difficulté, 1 point équivaut à des difficultés limitées, 2 points équivaut à des difficultés importantes et 3 points équivaut à 'impossible sans l'aide d'une autre personne'. Ces critères déterminent la catégorie à laquelle vous appartenez et sur base de laquelle sera évalué le montant de l'allocation (entre 1062 € et 7132 € maximum par an). Il faut comptabiliser au moins 7 points et avoir un revenu limité pour obtenir l'APA.

## Comment bénéficier de l'APA ?

Jusqu'à la fin 2020, l'APA était gérée par le SPF Sécurité Sociale (Direction Générale des Personnes Handicapées). Mais au 1<sup>er</sup> janvier 2021, des compétences auparavant fédérales deviennent régionales. En Wallonie, ce sont les mutualités qui assurent dorénavant cette gestion, sous le contrôle de l'AViQ. En Région bruxelloise, la gestion de l'APA est reprise par Iriscare et en Région flamande, c'est

la Vlaamse Sociale Bescherming (sécurité sociale flamande) qui a cette compétence.

Si vous bénéficiez déjà de l'APA, rien ne change et vous ne devez faire aucune démarche. Les paiements sont garantis et effectués sur base de vos critères actuels, par votre mutualité en Wallonie, par Iriscare à Bruxelles et par la Zorgkas en Flandre.

Si vous souhaitez introduire une nouvelle demande d'APA, les démarches seront différentes selon les régions :

**Si vous êtes domicilié en Wallonie**, vous pouvez vous adresser :

- au service social de votre mutualité (02 549 76 70 – apa@partenamut.be)
- à votre administration communale
- au CPAS de votre commune
- ou introduire une demande directement sur Wal-Protect

**Plus d'infos :** AViQ 0800 16 061 (numéro gratuit)

**Si vous êtes domicilié à Bruxelles**, vous devez vous adresser à Iriscare :

- via le service social de votre mutualité qui peut vous accompagner dans votre démarche de demande de l'APA auprès d'Iriscare (02 549 76 70 – apa@partenamut.be)
- sur le site d'Iriscare [www.myiriscare.brussels](http://www.myiriscare.brussels) via le formulaire de demande
- par courrier : Iriscare, Service APA, rue de Trèves 70, bte 2, 1000 Bruxelles

**Plus d'infos :** Iriscare 0800 35 499 (numéro gratuit) – apa-thab@iriscare.brussels

**Si vous êtes domicilié en Flandre**, vous devez introduire votre demande à la Vlaamse Sociale Bescherming via le service social de votre mutualité qui peut vous accompagner dans votre démarche (02 549 76 70 – apa@partenamut.be) via une plateforme en ligne (ETHAB).

**Plus d'infos :** Vlaamse Sociale Bescherming [www.vlaamse sociale bescherming.be](http://www.vlaamse sociale bescherming.be)

Une fois votre demande complétée, la mutualité examinera votre droit à percevoir l'APA et demandera des informations financières ou administratives complémentaires à d'autres organismes. Une demande est également adressée à votre médecin généraliste ou spécialiste afin d'évaluer votre perte d'autonomie sur base d'informations médicales. Si nécessaire, vous serez convoqué pour un examen auprès d'un de nos professionnels de la santé. Vous serez informé de la décision par courrier.

## LEXIQUE

**AViQ** (Agence pour une Vie de Qualité) : organisme d'intérêt public (OIP) autonome gérant les compétences de la santé, du bien-être, de l'accompagnement des personnes âgées, du handicap et des allocations familiales en Wallonie. Infos : [www.aviq.be](http://www.aviq.be)

**Iriscare** : organisme bruxellois de protection sociale compétent pour l'assistance aux personnes âgées et aux personnes atteintes d'un handicap, les maisons de repos ainsi que les maisons de repos et de soins, les centres d'accueil, les services d'aide à domicile, les soins de première ligne... à Bruxelles. Infos : [www.iriscare.brussels](http://www.iriscare.brussels)

**PHARE** (Personne Handicapée Autonomie Recherchée) : ce service apporte information, conseils et interventions financières aux personnes handicapées en Région bruxelloise. Infos : <https://phare.irisnet.be>

**VAPH** (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap) : organisme flamand qui octroie des allocations aux personnes handicapées afin de leur permettre de financer leurs soins et leurs différents besoins. Infos : [www.vaph.be](http://www.vaph.be)

**BIM** (Bénéficiaire de l'Intervention Majorée) : il bénéficie de remboursements plus importants pour les soins médicaux.

**Wal-Protect** : la plateforme wallonne de protection sociale

# Recevez un chèque-cadeau en parrainant un proche !

Recevez  
10 €\* par filleul  
intéressé

## Vous êtes satisfait.e de votre affiliation à Partenamut ?

### Faites-en profiter vos proches et recevez un cadeau de notre part !

Faites découvrir les Avantages Partenamut à un proche et recevez un chèque-cadeau de 10 €\* par filleul intéressé. Le tout, en ligne et en quelques clics !

- Rendez-vous sur [partenamut.be/parrainage](http://partenamut.be/parrainage)
- Indiquez vos coordonnées.
- Nous vous enverrons un e-mail pour vous aider à expliquer à vos proches pourquoi Partenamut est le bon choix pour eux.
- Transférez cet e-mail à vos filleuls\*\*.

**N'attendez plus ! > [www.partenamut.be/parrainage](http://www.partenamut.be/parrainage)**

\*Chèque-cadeau valable dans de nombreuses grandes enseignes, de la grande distribution aux parcs d'attraction en passant par la mode, le bricolage, les télécoms... \*\*Veillez toutefois à avoir obtenu l'accord de vos filleuls avant de leur transférer l'e-mail, il en va du respect des règles sur la protection de la vie privée.

**PARTENAMUT**  
On vous simplifie la santé.

# Ligne d'écoute : “Nous avons eu **cinq fois plus** d'appels”

**Emeline Lucas** est psychologue au sein de la ligne d'écoute de Partenamut. Avec la crise, elle a pu percevoir toute l'ampleur du mal-être lié à la crise sanitaire, au confinement, à l'isolement ou au télétravail. Elle raconte et nous livre quelques conseils pour mieux vivre ce type d'épreuve. Aussi, **Vincent Fouilloux**, Product Manager chez Partenamut, explique comment nous avons réagi en tant que mutualité.



Durant la crise sanitaire, à côté des informations quotidiennes sur les contaminations, les hospitalisations ou la saturation de nos soins intensifs, la souffrance psychologique est également apparue au grand jour: « Très rapidement après le début du premier confinement, nous avons reçu un afflux d'appels énorme », indique **Emeline Lucas, Psychologue œuvrant pour la ligne d'écoute de Partenamut**. « Nous avons

eu 5 fois plus d'appels entre mars et juin. Essentiellement pour des craintes concernant la maladie, pour des difficultés liées à la solitude, de l'anxiété, de l'angoisse, des troubles du sommeil... »

### Du temps pour ruminer

Une telle explosion de problèmes psychologiques s'explique d'abord par le fait que « le confinement a mis au jour des problèmes qu'on ne voit pas toujours

quand on est le nez dans le guidon du quotidien. Quand on tourne en rond, on rumine des pensées négatives et quand on a le temps de ruminer, ça fait aussi remonter beaucoup d'angoisses plus profondes », poursuit la spécialiste. Ensuite, d'autres facteurs viennent s'ajouter comme l'épuisement. Le télétravail avec les enfants à la maison n'a pas été une chose facile pour tout le monde. Dans bien des cas, cela a été source de stress. Un stress qui s'en trouve multiplié par l'incertitude de ce qui va se passer. Et comme l'été n'a pas été propice à recharger les batteries et remettre les compteurs à zéro, cela affecte globalement le bien-être mental ».

### Des signaux à écouter

Si nous ne sommes pas tous égaux face aux troubles psychologiques, il existe tout de même des signaux d'alerte communs qui permettent de se rendre compte qu'on a un souci. « Les troubles du sommeil, des tensions musculaires importantes, une crispation de la nuque et des épaules, une boule à l'estomac en pensant à ses problèmes sont des signes révélateurs. Le corps prend sur lui car l'esprit n'y arrive plus ».

Dans ce cas, fort heureusement, il est possible d'agir pour ne pas sombrer: « Il faut pouvoir en parler à un proche ou à un psychologue librement. Comme ce n'est pas toujours facile, il est possible de s'adresser à la ligne d'écoute de Partenamut au 0800/88.080. C'est confidentiel et les affiliés ont droit à 5 appels. Il y a des gens pour lesquels une simple conversation suffit. Pour d'autres, cela peut déboucher sur un suivi plus long », poursuit Emeline. « Il est également important de se reconnecter un maximum avec des choses qui nous font plaisir. Le risque est vraiment de se replier sur soi et d'arrêter toutes les choses qui nous font du bien ».

### 3 conseils imparables

Pour éviter, tant que faire se peut, de tomber dans une spirale mentalement négative, Emeline donne trois conseils indispensables: « Ne pas regarder les informations en boucle car c'est anxiogène. Garder ses activités et ses routines y compris pour les enfants. Garder un espace de travail séparé de son espace de vie et ne pas hésiter à faire des coupures en sortant prendre l'air régulièrement ».

### « Un meilleur remboursement pour les soins psychologiques »

**Vincent Fouilloux est Product Manager chez Partenamut**, il explique pourquoi les consultations psychologiques sont mieux remboursées aujourd'hui.

« Ces trois dernières années, le recours aux consultations psychologiques de nos membres a augmenté de l'ordre de 20 % », indique d'emblée Vincent Fouilloux. « Et la tendance ne va faire que se confirmer vu ce que la pandémie et les confinements ont provoqué tant au niveau personnel que sanitaire ou professionnel: stress, anxiété, troubles du sommeil... Face à ce constat, on s'est dit qu'on se devait

d'être encore plus aux côtés de nos membres et nous avons décidé de revoir toute une série d'avantages ».

### Soutien psychologique élargi

En matière de santé mentale, « nous sommes passés, depuis le 1<sup>er</sup> mars de 12 à 16 séances remboursées par an et par personne. En outre, le montant du remboursement a été porté de 15 à 20 € par séance. Entre le 1<sup>er</sup> mars et la fin du mois d'octobre, ce sont plus de 16.000 affiliés qui ont déjà pu bénéficier de cet avantage », explique Vincent Fouilloux. « Nous avons pris cette problématique à bras-le-corps pour être au plus près des préoccupations de nos affiliés en cette période difficile ».

Partenamut élargit également son soutien « à la diététique en augmentant le remboursement de 10 à 15 € par séance. On sait que les gens qui restent chez eux ont tendance à moins bouger et à un peu plus mal s'alimenter. Ce sont des interventions qui ont du sens pour permettre à nos membres de se sentir mieux tout en ne dépensant pas plus car tout cela est compris dans le prix de la cotisation de base qui est et restera à 11,25 € par mois. »



Besoin de parler ?  
Appelez-nous !

Notre ligne d'écoute est opérée par Wellways. Elle est réservée aux membres Partenamut, qui ont droit à 5 appels par an. Elle est accessible du lundi au vendredi de 8 h à 20 h au n° 0800/88.080.

# Des projets innovants pour les malades chroniques

Vous souffrez d'une maladie chronique ? Des projets d'aides ont été mis en place à travers tout le pays pour mieux gérer les facteurs de risques et améliorer la prise en charge de ces maladies.

## Qu'est-ce qu'une maladie chronique ?

Une maladie est considérée comme chronique lorsqu'elle nécessite des soins prolongés dans le temps (plus de 6 mois). Elle peut avoir des répercussions sur la qualité de vie et entraîner une invalidité, une perte de revenu et/ou un isolement social. Les causes de ces maladies sont le plus souvent liées au mode de vie (tabac, alcool, alimentation, sédentarité...) mais aussi aux problèmes environnementaux (pollution de l'air, exposition à des substances toxiques) et à l'augmentation de l'espérance de vie. En Belgique, les plus fréquentes sont les lombalgies, l'hypertension, les allergies et l'arthrose. Mais au niveau mondial, les maladies chroniques qui entraînent le plus de décès sont les problèmes cardiovasculaires et respiratoires, ainsi que les cancers et le diabète.

## En quoi consistent les projets d'aides dédiés aux maladies chroniques ?

Les personnes atteintes d'affections chro-

niques doivent souvent faire appel à différents prestataires de soins (médicaux, paramédicaux, aide psychologique, aide à la personne...). Mais ceux-ci travaillent rarement ensemble. Or, pour avoir de meilleurs résultats au niveau des traitements et éviter des hospitalisations à répétition, il est indispensable d'avoir une approche globale de la maladie.

C'est pourquoi, dans le cadre du plan fédéral en faveur des maladies chroniques, un projet pilote de soins globaux et intégrés a été mis en place en 2018.

Cette initiative de l'INAMI a été élaborée avec l'aide des mutuelles et sera réévaluée en 2021.

Le projet a pour principaux objectifs d'améliorer la qualité de vie des professionnels de la santé et des malades et de rendre le système de santé plus efficace et plus équitable en assurant une meilleure coordination des soins et en prenant en compte les priorités du patient.



## Les chiffres

En 2018, 1 personne sur 4 était atteinte d'au moins une maladie chronique en Belgique.

Entre 60 et 79 ans, c'étaient plus de 6 personnes sur 10.

Douze projets ont été initiés à travers tout le pays : 1 à Bruxelles, 5 en Wallonie et 6 en Flandre. Chaque projet propose une approche innovante des soins de santé et de l'aide sociale mais a également ses spécificités qui ont été déterminées en fonction des prestataires et des maladies les plus présentes dans sa région.

## Bruxelles : Boost

Boost est actif à Saint-Gilles, Saint-Josse-ten-Noode et dans le centre de Bruxelles. Ce projet se concentre sur l'aide aux patients atteints de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), de diabète, d'insuffisance rénale chronique et de troubles cardiovasculaires. Ceux-ci doivent présenter des hospitalisations à répétition, des troubles psychiques, un isolement socio-familial, de faibles revenus ou encore des difficultés d'accès aux soins. Les missions de Boost sont de créer un réseau de professionnels spécialisés dans les maladies chroniques en organisant des espaces de rencontre et d'établir des liens entre eux et les hôpitaux. Mais aussi d'aider les patients à trouver un référent de proximité qui les épaulera et de seconder ce référent dans son accompagnement.

Infos : 02 880 29 80 - [helpdesk@boostbrussels.be](mailto:helpdesk@boostbrussels.be) - [www.boostbrussels.be](http://www.boostbrussels.be)

## Province de Liège : Chronicopôle

Chronicopôle est actif à Liège, Huy et Waremme. Ce projet propose notamment une révision médicamenteuse, des activités physiques adaptées, une application mobile pour la sclérose en plaques, des dépistages de l'apnée du sommeil, un suivi des patients rachialgiques et fragilisés.

Infos : 04 296 76 76 - [info@maladieschroniques.be](mailto:info@maladieschroniques.be)

## Province de Liège : RéLIAN

RéLIAN est actif à Liège et Seraing. Ce projet vise les personnes qui présentent à la fois des affections physiques (diabète, bronchopneumopathie chronique obstructive ou BPCO, problèmes cardiovasculaires) et psychiques (troubles dépressifs, psychose...). Il pourra également, à titre préventif, bénéficier aux personnes qui n'entrent pas dans ces critères.

Infos : 04 296 76 76 - [coordination@relian.be](mailto:coordination@relian.be)

## Province de Namur : Resinam

Resinam s'adresse aux malades chroniques qui cumulent des fragilités physiques, psychiques et sociales. Une fois ces fragilités détectées, un trajet patient est défini pour répondre aux différents besoins. Des groupes de parole et des activités sont également organisés pour établir une meilleure communication entre tous les intervenants.

Infos : 081 39 11 90 - [www.resinam.be](http://www.resinam.be)

## Province de Hainaut : PACT

PACT est actif à La Louvière, Binche et Morlanwelz. L'objectif est notamment de mettre en place des activités pour améliorer la qualité de vie des malades chroniques (activité physique, révision médicamenteuse, ateliers diététiques, soirées de sensibilisation...). Un soutien aux aidants proches de malades chroniques est également proposé.

Infos : 064 44 95 15 - [www.pactsante.be](http://www.pactsante.be)

## Province de Luxembourg : Chronilux

Chronilux cible les personnes présentant un syndrome métabolique (surpoids, glycémie élevée, hypertension, dyslipidémie et tabagisme), souffrant de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires. Ce projet vise à rendre le patient acteur de sa santé, à favoriser le travail en réseau des prestataires et à améliorer la politique de prévention.

Infos : 0470 78 40 05 - [coordination@chronilux.be](mailto:coordination@chronilux.be) - [www.chronilux.be](http://www.chronilux.be)

Plus d'infos sur l'ensemble de ces projets : [www.integreo.be](http://www.integreo.be)

## Bon à savoir

Selon une étude réalisée par les Mutualités Libres, entre 2010 et 2018, le pourcentage de personnes atteintes d'une maladie chronique est passé de 23,7 % à 24,9 %.

Découvrez davantage de chiffres dans le détail de cette étude sur [www.mloz.be/maladieschroniques](http://www.mloz.be/maladieschroniques).

## VOTRE AVANTAGE PARTENAMUT

En cas de maladies graves ou chroniques, Partenamut vous soutient en intervenant dans de nombreuses dépenses, comme les dépistages, la diététique, les séances chez le psychologue, les soins palliatifs... Plus d'infos sur notre site.

[www.partenamut.be/fr/remboursements-avantages/maladies-graves-chroniques](http://www.partenamut.be/fr/remboursements-avantages/maladies-graves-chroniques)

# Tenez à l'œil vos enfants !

De plus en plus d'enfants doivent porter des lunettes. L'amblyopie et la myopie sont les problèmes visuels les plus courants. Pour préserver leur vue, les contrôles chez l'ophtalmologue, les activités extérieures et l'utilisation limitée des écrans sont préconisés.

D'après une étude réalisée par les Mutualités Libres et basée sur le nombre de consultations chez les ophtalmologues et sur le remboursement des dispositifs optiques, de plus en plus de jeunes enfants doivent porter des lunettes. Entre 2016 et 2018, plus d'un quart des 488.251 enfants inclus dans cette étude ont consulté au moins une fois un ophtalmologue. Et chez les enfants de plus de 5 ans, cette proportion passe même à 1 enfant sur 3. En se basant sur les demandes de remboursement pour les verres et les montures, il ressort que 14% de ces enfants portent effectivement des lunettes.

## L'amblyopie ou le syndrome de l'œil paresseux

2 à 5% des enfants de moins de 6 ans en souffrent. L'hypermétropie et le strabisme peuvent être la cause de ce trouble visuel qui ne touche qu'un seul œil. Si aucun traitement n'est effectué avant l'âge de 8 ans, l'amblyopie peut entraîner une perte de la vision irréversible. Le remède le plus courant est de placer un pansement occlusif sur l'œil sain pour stimuler l'œil paresseux. Entre 2013 et 2018, environ 1 enfant sur 100 de 4 à 9 ans avait un œil couvert.

## Un dépistage régulier

Pour détecter l'amblyopie, il est important de faire contrôler régulièrement les yeux de son enfant. L'ONE propose un dépistage pour les jeunes enfants âgés de 18 à 36 mois. En première et troisième maternelle, un test de vision est ensuite organisé par la Promotion de la Santé à l'École (PSE) ou le Centre Psycho-Médico-Social (PMS). Trois autres dépistages ont également lieu en primaire et puis en secondaire. Ces tests sont un premier contrôle qui vise à déterminer si l'enfant doit consulter un ophtalmologue. Ils sont indispensables pour déceler les problèmes de vue dès le plus jeune âge.

## É VOTRE AVANTAGE PARTENAMUT

Nous intervenons dans le coût des verres correcteurs ou des lentilles de contact correctrices jusqu'à 75 € tous les deux ans, sans limitation d'âge.

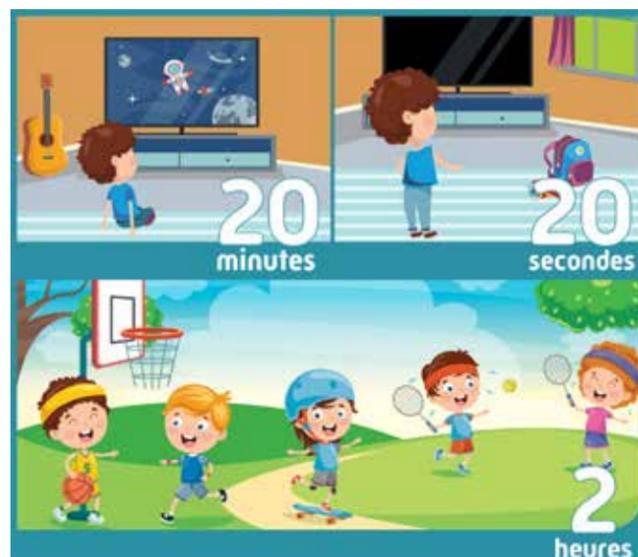
## Les adolescentes portent davantage des lunettes

L'étude réalisée par les Mutualités Libres a également démontré que 1 adolescent sur 5 porte des lunettes, le plus souvent pour un problème de myopie. Chez les filles, les chiffres sont même supérieurs à 1 sur 4 et augmentent dès l'âge de 9 ans. Une croissance plus précoce pourrait expliquer ce phénomène.

## La règle 20-20-2

La myopie se développe généralement durant la scolarité et ses causes sont le plus souvent génétiques. Mais la progression de ce trouble oculaire peut être ralentie durant la petite enfance grâce à la règle **20-20-2** préconisée par les ophtalmologues. Celle-ci consiste à limiter l'utilisation des écrans à **20 minutes** et puis de porter son regard au loin durant **20 secondes**. Et de prévoir **deux heures d'activités à l'extérieur** par jour pour se dégourdir les jambes. Ces recommandations sont également conseillées pour pouvoir traiter toute anomalie oculaire dès l'apparition des premiers symptômes.

Plus d'infos : [www.mloz.be](http://www.mloz.be)



## La visite chez l'ophtalmologue

Un rendez-vous chez l'ophtalmologue est prévu avec votre enfant ? Il est important qu'il ne soit pas fatigué et qu'il soit concentré. C'est pourquoi évitez d'y aller après l'école et d'emmener ses frères et sœurs. Une première visite peut être stressante. Pour le rassurer, expliquez-lui étape par étape ce qui va se passer :

- « L'ophtalmologue va tout d'abord utiliser une petite lampe pour vérifier la position de tes yeux et contrôler que tu ne louches pas. »

- « Tu devras ensuite reconnaître des dessins, des lettres ou des chiffres, de près et de loin. D'abord avec les deux yeux, puis avec chaque œil séparément. Un petit pansement sera collé sur ton œil ou on utilisera une plaquette pour le cacher. » Cette technique permet de déterminer l'acuité visuelle.

- « Puis l'ophtalmologue te mettra des gouttes dans les yeux. Il est possible que ça pique un peu. Au bout d'une demi-heure, l'ophtalmologue examinera tes yeux avec une lumière et un objectif. Tu pourras regarder dans un appareil qui cache un beau dessin. » Les gouttes ophtalmiques permettent de dilater la pupille et de détendre le cristallin. La force oculaire peut alors être mesurée à l'aide d'un réfractomètre et on examine si l'enfant a besoin de lunettes.

- « À cause des gouttes, tu peux voir flou et être gêné par la lumière. » Il est conseillé de porter des lunettes de soleil après la consultation et d'éviter de lire de près.



## Votre enfant doit porter des lunettes

Si vous constatez que les débuts sont difficiles, augmentez progressivement le temps pendant lequel il les portera et gardez une attitude positive en encourageant à les mettre. La période avant l'âge de 9 ans est la plus critique. Afin de maximiser le développement visuel de votre enfant, l'objectif est de toujours les porter lorsque cela est prescrit.

Pendant les premiers jours, votre enfant dira peut-être qu'il voit moins bien avec ses lunettes. C'est normal - surtout chez les enfants hypermétropes - parce que le cristallin doit se détendre et votre enfant doit s'adapter à une image plus nette. Si la prescription le prévoit, il est également important de porter les lunettes en classe car les yeux sont fortement sollicités. Il revient aux parents et aux enseignants d'éventuellement expliquer aux autres enfants pourquoi quelqu'un porte des lunettes.

Si les dioptries ne sont pas trop élevées, l'enfant peut les ôter pour le sport et les jeux. Mais s'il a besoin de ses lunettes, il vaut mieux opter pour une monture flexible sans bords tranchants. Il existe également des lunettes de natation correctrices.



## Ensemble, nous pouvons AGIR pour l'accessibilité !

Le CAWaB (Collectif Accessibilité Wallonie-Bruxelles) a lancé la plateforme « Agir pour l'accessibilité ». De nombreux problèmes d'accessibilité entravent encore la mobilité et l'autonomie de tout un chacun. Grâce à cet outil, les citoyens auront accès à toutes les informations nécessaires pour signaler un problème d'accessibilité dans les transports, les bâtiments ouverts au public et sur les voiries.

Vous avez rencontré un problème d'accessibilité à Bruxelles ou en Wallonie ? Alors rendez-vous sur la plateforme : [agir.cawab.be](http://agir.cawab.be)

En plus d'informer les citoyens sur l'importance et les moyens existants pour signaler son problème d'accessibilité, cette plateforme permettra également de sensibiliser les opérateurs de transports, administrations, professionnels, responsables des infrastructures... aux problèmes rencontrés et aux besoins réels des citoyens.



## MyCareNet : une source fiable pour les autorisations du médecin-conseil

Afin de fluidifier l'échange d'informations entre les mutuelles et les pharmaciens et dispensateurs de soins, l'INAMI et le CIN ont créé la plateforme MyCareNet. À quoi sert-elle ?

Certains médicaments sont soumis à des conditions de remboursement spécifiques qui requièrent l'accord préalable du médecin-conseil de votre mutualité. Leur remboursement dépend de conditions telles que l'indication, l'âge ou le groupe cible. Lorsque vous recevez une autorisation, le médecin-conseil l'enregistre dans la base de données MyCareNet, qui peut être consultée par les pharmaciens et les médecins. Ainsi, ils ont constamment accès aux mises à jour les plus récentes et donc aux autorisations valables. L'autorisation sur papier vous est toujours délivrée par votre mutualité à titre informatif, mais n'a aucune valeur juridique.



## Besoin d'un coup de main ? Appelez un helpper à l'aide !

Helpper est une plateforme d'économie collaborative qui met en relation des personnes qui ont besoin d'un petit coup de main à domicile pour les tâches quotidiennes et des voisins qui souhaitent les aider.

La plateforme s'occupe de la partie administrative et des assurances, pour que les intervenants puissent collaborer en toute sécurité. Ainsi l'aide (appelé le helppie) est sûr d'avoir recours à un aidant (appelé helpper) vérifié, et ce dernier peut percevoir une petite compensation financière. Un helpper est une personne de confiance fixe à laquelle le helppie peut faire appel régulièrement pour aller faire du shopping, le conduire à un rendez-vous, aller se promener et bien plus.

Partenamut soutient la plateforme Helpper et notre service social met souvent en relation helppies et helppers. Vous souhaitez devenir helpper ou vous avez besoin d'un coup de main ?

Surfez sur : [www.helpper.be/fr](http://www.helpper.be/fr)

## Nous vous simplifions la santé

- **Les vaccins** partiellement remboursés par l'assurance obligatoire font l'objet d'un remboursement automatique du complément restant à votre charge.  
**CONSEIL** Pour savoir si vous avez bénéficié d'une intervention partielle pour votre vaccin, vérifiez, sur le ticket de votre pharmacien (document BVAC), si le montant restant à votre charge est différent du montant initial du vaccin. Si oui, pas besoin de nous remettre votre BVAC pour obtenir votre remboursement
- **Les prothèses capillaires** faisant l'objet d'un remboursement partiel en assurance obligatoire font aussi l'objet d'un remboursement automatique en assurance complémentaire, correspondant au montant de l'intervention en assurance obligatoire.
- **Prime de naissance** : lors d'un heureux événement dans la famille, nous vous versons automatiquement la prime de naissance d'un montant de 350 €, après réception du certificat de naissance.



## La solidarité féminine autour du cancer du sein

L'ASBL **Lovely Solidarity** distribue à chaque patiente subissant une mastectomie un sac en tissu pour transporter et cacher les bouteilles reliées aux drains qui permettent d'évacuer les liquides résiduels après l'opération.

Ces **Lovelybags** diminuent le choc émotionnel, notamment dans le chef des enfants des patientes, et permettent de retrouver une partie de dignité et de féminité. Ils aident la patiente à sortir plus facilement de son lit, ce qui active la circulation lymphatique et accélère la guérison.

Ce projet est rendu possible grâce à un réseau important de bénévoles : les tissus sont offerts par des magasins et des particuliers et les sacs sont cousus par les couturières bénévoles inscrites sur la plateforme.

Envie de participer ou de découvrir ce bel élan de solidarité ?

[www.lovelysolidarity.org](http://www.lovelysolidarity.org)





## Antibiotiques : ne gâchons pas leur efficacité

La résistance aux antibiotiques est une réelle menace aujourd'hui. Afin que ces médicaments vitaux ne deviennent pas obsolètes, il est impératif de mettre fin à leur utilisation inutile et de prendre conscience qu'un meilleur usage de ceux-ci est essentiel.

### Quand est-ce qu'un antibiotique est efficace ?

Les antibiotiques sont uniquement efficaces contre les infections d'origine bactérienne. Par exemple : une méningite infectée, une pneumonie, certains cas d'otite ou des blessures infectées. Donc si vous avez un rhume, une grippe ou tout autre virus, ils ne servent strictement à rien. Pire même, ils affaiblissent l'organisme à divers niveaux.

### Quels sont les risques d'une mauvaise utilisation des antibiotiques ?

Le plus grand danger est que le corps développe une résistance. Les bactéries sont de plus en plus nombreuses à résister aux antibiotiques et elles y deviennent insensibles. Le médicament perd alors de son efficacité.

### Cette résistance aux antibiotiques constitue une menace mondiale

Le risque est alors bien réel de voir les maladies se prolonger ou même les patients décéder quand l'infection se propage. Une infection banale deviendrait mortelle. La médecine moderne en serait très affectée, car des opérations ne pourraient plus avoir lieu par crainte du risque d'infection et les thérapies contre le cancer deviendraient

compliquées sans antibiotiques pour aider le système immunitaire des patients. Cette résistance pourrait provoquer 10 millions de morts dans le monde entier d'ici 2050.

### Comment bien prendre vos antibiotiques ?

Il est donc capital de ne pas prendre d'antibiotiques sans l'aval de votre médecin. Et afin de s'assurer que les bactéries restent sensibles au traitement antibiotique, il faut respecter scrupuleusement la posologie, terminer la cure complète prescrite et rapporter les restes de boîtes à la pharmacie.

### Devenez Antibiotic Guardian

Prenez part au challenge Antibiotic Guardian et engagez-vous pour réduire la résistance aux antibiotiques :

*"Si l'on me prescrit des antibiotiques, je les prendrai exactement de la manière prescrite et je ne les partagerai jamais avec d'autres personnes."*

Parlez-en autour de vous afin de participer au maintien de ces médicaments qui peuvent sauver des vies s'ils sont utilisés correctement !

Pour tout savoir sur les antibiotiques, rendez-vous sur [antibioticguardian.com/french](http://antibioticguardian.com/french)

Le froid des mois d'hiver nous pousse à cuisiner des plats rustiques et gourmands comme le chou farci.

## Rouleaux de chou vert farcis

Préparation 20 min - Cuisson 45 min

### INGRÉDIENTS POUR 4

• 12 grandes feuilles de chou vert • 300 g de chair à saucisse • 300 g de viande hachée de bœuf à 5% de matières grasses • 1 petite boîte de lentilles • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 4 c. à s. d'huile d'olive • Sel et poivre du moulin

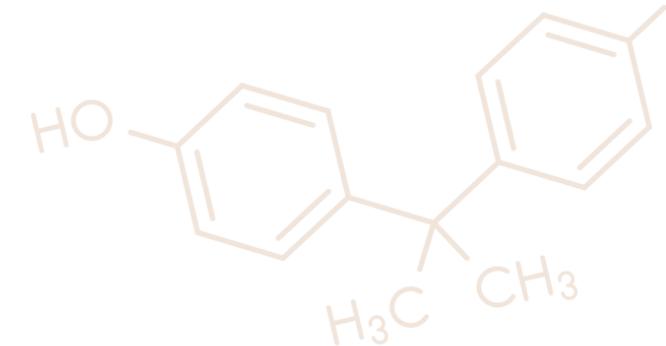
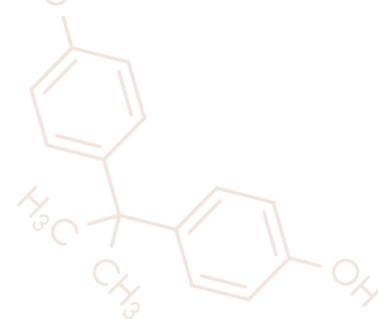
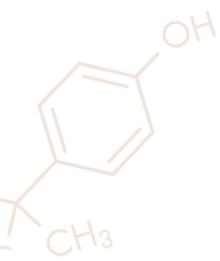
1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Incisez la côte centrale des feuilles de chou en 'V' à l'aide d'un couteau.
3. Faites blanchir les feuilles 5 minutes dans un grand volume d'eau salée. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
4. Pelez et hachez les gousses d'ail et l'oignon.
5. Mélangez ensemble la chair à saucisse, la viande de bœuf hachée, les lentilles, l'ail, l'oignon, le sel et le poivre.
6. Sur le plan de travail, étalez une feuille de chou et déposez sur le bas deux cuillères à soupe de farce (adaptez la quantité de farce à la taille de la feuille). Rabattez les bords vers le centre de la feuille puis roulez-la sur elle-même. Procédez ainsi avec les autres feuilles de chou.
7. Déposez les rouleaux les uns contre les autres dans un plat à gratin puis versez un léger filet d'huile d'olive dessus.
8. Enfouissez pendant 45 minutes.
9. Suggestions d'accompagnement : salade de lentilles, du riz ou du blé complet.



Vous avez réalisé cette recette ? Partagez-la sur Instagram ou Facebook avec les hashtags #Partenamut et #recettevitalité et mentionnez-nous. Nous republierons votre photo dans nos stories !  
FB : @Partenamut IG : @Partenamut\_mutualite



# Les perturbateurs endocriniens



## Pourquoi et comment limiter ces substances chimiques présentes dans notre quotidien ?

Selon une étude réalisée par les Mutualités Libres, 48 % des Belges n'ont jamais entendu parler des perturbateurs endocriniens. Ces substances chimiques omniprésentes dans notre quotidien peuvent pourtant provoquer certains cancers ou avoir des conséquences néfastes sur le développement des enfants. Comment les éviter ? Voici les conseils de Martine Röhl, spécialiste de cette thématique au sein du SPF Santé publique.

## Les perturbateurs endocriniens, de quoi s'agit-il ?

Ce sont des substances chimiques qui peuvent perturber le fonctionnement de notre système endocrinien (c'est-à-dire les hormones thyroïdiennes, sexuelles, etc.) et causer ainsi des problèmes de santé. Ces perturbateurs endocriniens peuvent par exemple bloquer, modifier les hormones ou en altérer complètement le fonctionnement. C'est ainsi qu'ils peuvent provoquer certains cancers, des troubles de la fertilité, le diabète, l'obésité, etc.

## Périodes critiques

Leur effet est d'autant plus important si l'exposition aux perturbateurs endocriniens se produit à certains moments clés du développement :

- la période fœtale
- la petite enfance
- l'adolescence
- le vieillissement

Ces moments de la vie correspondent à de grands bouleversements hormonaux durant lesquels il est fortement conseillé de réduire son exposition aux perturbateurs endocriniens.

## Quels sont-ils et où se trouvent-ils ?

Les perturbateurs endocriniens sont partout dans notre environnement quotidien : dans le plastique, les produits de beauté ou d'entretien de la maison, les pesticides... pour ne citer que quelques exemples.

Même si la législation européenne est très stricte en matière de substances chimiques, il est compliqué de garantir que les produits vendus actuellement en Belgique ne contiennent pas de perturbateurs endocriniens.

**Des bisphénols** sont présents dans les plastiques, les résines intérieures des boîtes de conserve, les bonbonnes d'eau, les récipients pour micro-ondes et les petits électroménagers. À l'heure actuelle, seul le bisphénol A est reconnu officiellement comme perturbateur endocrinien.

**Des phtalates** sont utilisés dans les PVC, parfois en grande quantité. Ils agissent comme assouplissants : plus le PVC est souple, plus il y a de phtalates. On en trouve notamment dans les gaines des câbles électriques.

**Des parabènes** sont utilisés comme substance antimicrobienne, donc comme conservateur pour éviter que les bactéries ne prolifèrent dans les crèmes, les médicaments, les dentifrices...

## Et l'effet cocktail ?

Dans notre quotidien, nous sommes exposés à une multitude de substances chimiques différentes. Ces substances, mises ensemble, peuvent avoir une action différente de celle qu'elles auraient séparément. Mais chaque substance est habituellement testée et analysée seule et non en interaction avec d'autres. Il est donc très difficile, à l'heure actuelle, de savoir quel serait leur effet conjugué. C'est pourquoi il vaut mieux réduire au maximum les produits qui libèrent des substances chimiques afin de limiter votre exposition et surtout si vous êtes ou si vous vivez avec des personnes plus sensibles.

## 10 conseils pour limiter les perturbateurs endocriniens dans votre vie quotidienne\*

### 1. Aérer

Aérez tous les jours pendant au moins 10 minutes, car les poussières contiennent des substances chimiques.

### 2. Nettoyer

Pour nettoyer votre intérieur, privilégiez les produits d'entretien qui contiennent le moins de substances chimiques et de parfum possible.

### 3. Limiter

Limitez au maximum l'usage des plats en plastique pour contenir la nourriture. Sous l'effet de la chaleur, les perturbateurs endocriniens passent plus facilement du contenant vers la nourriture.

### 4. Changer

Évitez d'utiliser les poêles et casseroles antiadhésives abîmées : jetez-les dès qu'elles sont griffées, car si la structure est abîmée, les perturbateurs endocriniens qu'elles contiennent vont se déplacer plus facilement vers la nourriture.

### 5. Éviter

Évitez l'utilisation d'insecticides, herbicides et pesticides. Ces substances sont prévues pour tuer les insectes et les mauvaises herbes. Ce sont donc des substances actives qui peuvent également avoir un effet sur notre organisme.

### 6. Laver

Lavez vos vêtements neufs avant de les porter. Les vêtements fabriqués dans les pays étrangers doivent faire un long voyage et être stockés. C'est pourquoi les fabricants les traitent avec certaines substances pour éviter qu'ils ne soient abîmés par des insectes et autres nuisibles.

### 8. Grossesse

On a souvent l'image de la femme enceinte qui repeint la chambre du bébé à venir... Or, dans les peintures, les revêtements de sol, etc. se trouvent énormément de substances chimiques. Si vous êtes enceinte, ce genre de travaux est à proscrire. Pensez également à aérer abondamment, notamment si vous avez acheté de nouveaux meubles pour votre nouveau-né. L'odeur du neuf correspond bien souvent à l'émanation de substances chimiques.

### 9. Beauté

Les vernis à ongles contiennent des substances chimiques. Ils sont donc à éviter si vous êtes enceinte. Idem pour les petites filles qui veulent être coquettes : en mettant leurs doigts en bouche, elles risquent d'ingérer des substances chimiques possiblement néfastes.

### 10. Nourriture

Si vous êtes enceinte, limitez à une fois par semaine la consommation de gros poissons, tels que les thons et espadons qui ont accumulé une plus grande quantité de substances chimiques (en mangeant d'autres poissons qui en avaient ingéré).

“Les perturbateurs endocriniens sont partout dans notre environnement quotidien.”

### 7. Parfum

Limitez l'usage des parfums, surtout si vous êtes enceinte : ils contiennent en effet un grand nombre de substances chimiques.

**Plus d'infos ?** [www.health.belgium.be/fr/perturbateurs-endocriniens](http://www.health.belgium.be/fr/perturbateurs-endocriniens)

\*inspirés du Conseil Supérieur de la Santé.



## Incontinence, des solutions existent



L'incontinence est taboue. Et pourtant, on estime à 400.000 le nombre de Belges concernés par cette problématique. Hommes, femmes, enfants ou adultes, tous sont touchés. Pour certains, c'est une petite gêne occasionnelle, mais pour d'autres, une grande souffrance au quotidien et un véritable fardeau. Financier aussi. Savez-vous que l'incontinence n'est pas forcément une fatalité ? Découvrez quelles solutions et aides existent.

### Types et degrés divers

Entre l'échappement de quelques gouttes lorsqu'on éternue et l'absence totale de contrôle de ses sphincters, la gravité de

la perte d'urine et de selles varie tout autant que les causes de l'incontinence. Celle-ci peut être liée à une hypertrophie de la prostate ou à la perte de tonicité du périnée, suite à un accouchement ou après la ménopause. Une infection urinaire ou un trouble de la vessie dû à une maladie neurologique peuvent être en cause aussi. Mais parfois, c'est simplement lié à l'ingestion d'une trop grande quantité de liquide, à un effort physique ou encore au fait de se retenir trop longtemps.

Il existe plusieurs types d'incontinence urinaire. On parle d'**incontinence d'effort** quand des fuites se produisent lorsqu'on rit, éternue, touse, fait du sport... C'est la forme la plus répandue et qui touche surtout les femmes, souvent déjà entre 30 et 50 ans. L'**incontinence par impériosité** se manifeste par des envies soudaines et irrésistibles d'uri-

ner, surtout chez les aînés. L'**incontinence par regorgement** se produit lorsque la vessie n'est pas complètement vidée après la miction et que l'urine s'en échappe goutte à goutte. L'**incontinence neurologique** est causée par des troubles de la vessie chez les patients cérébrésés (suite à un traumatisme crânien, un AVC, la sclérose en plaques ou la maladie de Parkinson). L'**incontinence hormonale** apparaît suite à d'importantes modifications hormonales dans l'organisme. C'est notamment le cas à la ménopause. L'**incontinence fonctionnelle** est causée par l'impossibilité d'arriver à temps aux toilettes en raison d'une immobilité. Et naturellement, l'**incontinence due au vieillissement**, qui apparaît le plus souvent après 60 ans. Différentes formes d'incontinence peuvent aussi se manifester simultanément.

### Des solutions existent

Il existe des traitements relativement efficaces pour la plupart des formes d'incontinence. Médicaments, chirurgie, rééducation ou électrostimulation peuvent résoudre le problème et vous rendre autonomie et légèreté d'esprit. Renseignez-vous auprès de votre médecin sur les solutions possibles avant de vous résigner à recourir aux protections. Certains de ces traitements peuvent d'ailleurs prétendre au remboursement par le forfait incontinence.

## Forfait incontinence

- Les **personnes reconnues dépendantes** et souffrant d'incontinence peuvent bénéficier, après une reconnaissance par le médecin-conseil de la mutualité, d'un forfait annuel allant jusqu'à **522,92 €** pour l'achat de matériel d'incontinence.
- Pour les **personnes non-dépendantes** : Partenamut octroie une intervention forfaitaire de **170,68 €** sous certaines conditions.
- Les personnes séjournant en maison de repos ne sont pas concernées par ce forfait.

Plus d'info sur [www.partenamut.be/incontinence](http://www.partenamut.be/incontinence)

## VOTRE AVANTAGE PARTENAMUT

- **Partenamut Shop** : Le service de location et de vente de matériel médical et paramédical de votre mutuelle propose une large gamme de protections adaptées à l'incontinence urinaire et fécale. Tous nos clients (à condition d'être en ordre de cotisations) bénéficient d'une réduction de 10 % sur leurs achats.

VOTRE AVANTAGE  
PARTENAMUT :  
RÉDUCTION DE 10 %



Découvrez notre large gamme  
de protections absorbantes  
à un tarif préférentiel.

### Pour votre commande :

Appelez nos conseillers au 02/549 76 70  
(option 1, du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30)  
ou envoyez un e-mail à  
[partenamutshop@partenamut.be](mailto:partenamutshop@partenamut.be)

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

Possibilité de paiement en ligne et livraison à domicile  
en toute discrétion.

amd  
activ medical disponible



# Rencontre avec Joachim Gérard

En octobre dernier, la RTBF retransmettait pour la première fois dans l'histoire du handisport, la finale d'un Grand Chelem en fauteuil roulant. L'occasion pour le grand public de découvrir en direct Joachim Gérard, tennisman belge que nous soutenons depuis de nombreuses années.

Un ambassadeur du tonnerre dont nous sommes très fiers et que nous voulions mettre à l'honneur. Car il y a ce proverbe qu'on ne peut s'empêcher de citer lorsqu'on pense à 'notre' Joachim : **'La force n'est pas dans les jambes, mais dans le courage.'**



## La naissance d'un sportif

Joachim Gérard, 32 ans, est originaire de Limelette, dans le Brabant wallon. C'est à l'âge de 9 mois qu'il contracte une poliomyélite, qui laissera sa jambe droite paralysée. Il apprend malgré tout à marcher sur ses deux jambes vers 4 ans. Il utilise alors le fauteuil roulant plutôt pour les longues distances. Joachim n'est donc pas né avec son handicap, mais n'a pas connu la vie 'sans'.

Dans sa famille, le sport est omniprésent depuis toujours. Que ce soit de façon récréative ou compétitive, Joachim pratique toutes sortes de sports avec ses parents et son frère, avec qui il aime particulièrement rivaliser : tennis de table, foot, basket, badminton... À l'école aussi, le sport fait partie du quotidien de Joachim et est même un superfacteur d'intégration pour lui. Il participe à des championnats inter-écoles en foot, badminton, natation... Avant d'entrer en primaire, dans le but d'apprendre à nager, il suit des cours de natation et se retrouve finalement à faire des compétitions à 8 ans. La natation est alors son sport de prédilection, qu'il pratique de façon assidue. Lorsque, vers ses 12 ans, une opération l'empêche de nager pour quelques mois, il se met à jouer au tennis en fauteuil roulant, un peu par hasard. Au même moment ou presque se déroule le Belgian Open Handisport. Joachim est fasciné par ce que les joueurs en fauteuil arrivent à faire et ça lui donne l'envie de s'y mettre aussi.

## De la révélation au champion

Il joue alors son premier match de tennis en chaise roulante en 2000, avec dans le coin de la tête ce rêve d'en faire un métier... Le tennis devient son sport principal à partir de là. En 2004, il termine troisième de la Coupe du monde par équipes organisée en Nouvelle-Zélande, associé à son ami depuis 2000, Mike Denayer, aux côtés de qui il entame un sport-études tennis en 2005.

Depuis, les classements et récompenses se sont enchaînés.

En 2005 et 2006, Mike et lui remportent la Coupe du monde par équipes et fin 2006, Joachim est sacré champion du monde junior. Il termine l'année à la première place du classement mondial et n'a alors que 18 ans. Son rêve de faire carrière est à portée de main mais il poursuit ses études à l'EPHEC parallèlement au sport et ne se consacre pleinement au tennis qu'une fois son diplôme

***“Si on sait faire ce qu'on aime, si on en a la possibilité, il faut y aller et se donner à 100% pour réussir.”***

en poche. Depuis lors, en 2013, Joachim est soutenu par l'ADEPS et la Ligue Handisport Francophone, ce qui lui permet de vivre de sa passion.

En 2014, il remporte Roland Garros en double lors de sa première participation. En 2016, il décroche une médaille de bronze aux JO de Rio, atteint la finale de l'Open d'Australie et obtient son meilleur classement, la deuxième place mondiale, pour ne citer que quelques-uns de ses exploits.

## La préparation physique et mentale

Lorsqu'on lui demande jusqu'à quel âge il se voit jouer, Joachim nous répond que tout dépend de la bonne gestion du corps, des blessures et du mental. Pour cela, il est très bien entouré par son équipe et ses coaches, en qui il a une confiance totale et qui le guident. Jusqu'à maintenant, on peut dire que ça donne plutôt de beaux résultats. Son quotidien, c'est l'entraînement du lundi au vendredi. Il y a la préparation physique, bien sûr, avec le renforcement musculaire, ou la prévention des blessures par la kiné, les massages, etc. Ensuite, il y a les sessions sur terrain : d'une part, pour entraîner les coups tennistiques de l'autre, pour entraîner les mouvements en fauteuil. Et puis, côté mental, il y a le coaching pour travailler l'ancrage positif et la gestion du stress, qui a été pendant longtemps le talon d'Achille de Joachim. Apprendre à le gérer pour l'utiliser à son avantage était primordial.

## Savoir faire ce qu'on aime

L'histoire de Joachim ressemble presque à un conte moderne. Pourtant, on perçoit chez lui de réelles valeurs de courage et de ténacité, un esprit de compétition bien vivant et la volonté acharnée, sans quoi il ne serait pas arrivé là où il est aujourd'hui. C'est d'ailleurs son conseil aux jeunes, et moins jeunes d'ailleurs, valides ou non : "Si on sait faire ce qu'on aime, si on en a la possibilité, il faut y aller et se donner à 100% pour réussir." Nous, chez Partenamut, ce qu'on aime surtout chez 'Jo', c'est son authenticité et son goût pour la transparence : ne pas avoir peur d'être qui il est et de dire ce qu'il pense.

## Du côté de ses projets...

À l'heure où nous écrivons ces lignes, l'Open d'Australie est maintenu malgré la crise sanitaire et constitue le prochain objectif de Joachim. Au niveau vie privée, Joachim aimerait également se consacrer à sa compagne et commencer à fonder une famille. Il a également des projets dans l'IT. Toute l'équipe Partenamut lui souhaite bonne chance dans la réalisation de tous ses rêves les plus fous. Nul doute qu'il y arrivera !



## Suivez Joachim :

f Joachim.Gerard.Tennis  
i joachimgerard10

# Bienvenue à nos nouveaux partenaires !

En 2020, suite à notre fusion avec Omnimut, de nombreux partenaires sont venus s'ajouter à notre offre. Découvrez-les ci-dessous ainsi que les avantages qu'ils réservent à tous les clients Partenamut. Pour plus d'infos sur tous nos partenaires, rendez-vous sur [www.partenamut.be/partenaires](http://www.partenamut.be/partenaires)



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

## Optique - Avantage Parten'AIR de 15 %

### Art de Vue

- Rue de Marchienne 39, 6110 Montigny-le-Tilleul
- Boulevard de la Woluwe 70/105, 1200 Woluwe-Saint-Lambert
- Rue d'Acoz 5A, 6120 Nalinnes

### Optique Brennet

- Rue Astrid 3, 6041 Charleroi

### Optique Clément

- Rue du Puits Wagnon 5, 7500 Tournai

### Optique De Blaere

- Place des Grand Prés 1, 7000 Mons

### Optique Delquignies

- Rue de la Wallonie 8, 7500 Tournai

### Centroptique et Fils

- Avenue Eugène Mascaux 4, 6001 Marcinelle

### Optique de Walcourt

- Grand'Place 15, 5650 Walcourt

### Krys Bastions

- Boulevard Walter de Marvis (Shopping Les Bastions) 22/211, 7500 Tournai

### Djobri optic

- Rue de la Franco-Belge 28, 7100 La Louvière

### Optique Granville - Pirmez

- Rue de la Place 6, 5060 Auvelais

### Espace Vision

- Avenue Albert 1<sup>er</sup> 1, 5070 Fosses-la-Ville

### Optic Wery

- Rue de la Libération 42, 1440 Braine-le-Château
- Place du Ballon 36, 6040 Jumet

### Optique Lacheron

- Place des Jardins de Baseilles 1, 5101 Erpent

### Vision et Précision

- Route de Gozée 649, 6110 Montigny-le-Tilleul

### Opticien Capelle

- Rue des Carmes 28, 5000 Namur

### Optique Michel Gérard

- Place Albert 1<sup>er</sup> 42A, 6061 Montignies-sur-Sambre

### Styl Optic

- Chaussée Impériale 19, 6060 Gilly

### Optique Bernard

- Rue Émile Vandervelde 147, 6220 Fleurus

### Sphere Optique

- Faubourg St-Germain 86, 5660 Couvin

### Opticien Collard Alain

- Grand Rue (Ville 2) 143, 6000 Charleroi

## Activités

### Randocool

- 10 % de réduction**
- Rue Marbais 6, 6001 Marcinelle

### RandoEvasion

- Jusqu'à 20 € et 15 % de réduction**
- Clos de la Sylve 2, 1410 Waterloo

### Digital Seniors

- 10 % de réduction**
- www.digital-seniors.be

### Lesse Ardennes Services

- 10 % de réduction**
- www.lesse-ardennes-services.be

## Prothèses capillaires Avantage Parten'AIR de 15 %

### Hairconsulting Isabo

- Auguste Demaeghtlaan 52, 1500 Halle

### Ista Centre Capillaire

- Rue du Pairay 75, 4100 Seraing

### Clinique du Cheveu

- Avenue Gustave Latinis 32, 1030 Schaerbeek

### Toujours Belle

- Boulevard du Triomphe 201, 1160 Auderghem

### Restons Belles Ath

- Chemin de la Justice 18, 7800 Ath

### Centre capillaire et d'esthétique

- rue de Plomcot, 6A 6224 Fleurus

### Centre capillaire Jess

- Rue Mon Antoine 79A, 4950 Waimes - Faymonville

### Clinique du Cheveu - Mons

- Route d'Ath 286B, 7020 Nimy

### Clinique du Cheveu - Virton

- Avenue Bouvier 25, 6760 Virton

### Clinique du Cheveu - Sinsin

- Rue du Fourneau 6, 5377 Sinsin

### Clinique du Cheveu - Rumillies

- Chaussée de Renaix 312, 7540 Rumillies

### L'atelier perruque

- Rue de Dave 76, 5100 Namur

## Bien-être

### Espace Kinésiologie - Centre Vitaline

- Jusqu'à 10 % de réduction**
- Rue Humont 70, 7901 Thieulain

### Butterfly Bien-Être

- Jusqu'à 10 % de réduction**
- Rue de la Buisnière 119, 7100 Saint-Vaast

### ASBL Sages-Femmes

- Déplacements gratuits**
- sagesfemmesasbl.be

### Centre Manipura

- Jusqu'à 10 % de réduction**
- Place Roosevelt 9, 6180 Courcelles

### Espace Plan B

- 10 % de réduction**
- Rue Gilles Magnée 172, 4430 Liège

### Secrétariat Médical - Espace Santé La Rotonde

- 10 % de réduction**
- Rue de Ninane 52, 4052 Beaufays

### Shiatsu Humaniste

- 10 à 20 € de réduction**
- Rue Walthère Jamar 172, 4430 Ans

### Thierry Glaume

- 10 % de réduction**
- Rue Beyaert 75, 7500 Tournai

### Un air de plume

- Jusqu'à 10 % de réduction**
- Rue du Ruisseau 45, 4100 Seraing

### Wellness Post Hotel

- 15 % de réduction**
- Rue Hurbise 160, 4040 Herstal

### Espace forme Chantry /Studio Pilates

- 10 % ou jusqu'à 40 € de réduction**
- Quai Andreï Sakharov 11, 7500 Tournai

### Au fil des mois la box des incroyables mamans

- 5 € de réduction**
- aufildesmoislabox.com

AVANTAGE 15 % & LUNETTES À 50 €

# Pensez à nos partenaires pour les stages et camps de vos enfants !



2020 fut une année perturbante et éreintante pour tous, et pour nos enfants également. Offrez-leur un moment détente, fun ou éducatif (ou les 3 à la fois !) et profitez des réductions offertes par nos partenaires.

## **ACTION SPORT**

**5 € de réduction** sur le prix des stages sportifs  
**10 à 20 € de réduction** sur les activités sportives  
**Info :** info@promo-sport.be

## **ATELIERS GREGE**

Réduction de **10 % sur tous les stages** et ateliers de customisation pour enfants  
**Info :** sylvie@grege.be

## **BDK**

**40 %** de réduction sur une série de stages  
**20 %** de réduction dans les catalogues hiver et été  
**20 %** de réduction sur les séjours à l'étranger  
**Info :** nfo@mybdk.be

## **CHAT BOTTÉ**

Réduction de **10 %**  
**Info :** info@chatbotte.be

## **CLL**

Réduction de **10 %** sur les stages "Langues + Activité"  
**Info :** kids@cll.be

## **DEPAUW BELGIUM**

Réduction de **10 %**  
**Info :** info@depauwbelgium.be

## **DEPAUW INTERNATIONAL**

Réduction de **10 %**  
**Info :** info@depauwinternational.be

## **INTACO**

**5 %** sur tous les stages à La Panne (de 8 à 18 ans)  
**Info :** info@intaco.be

## **KIDS&US WATERLOO**

**5 %** sur les ateliers de cuisine et scientifique et **10 %** sur les stages Fun Week et English Fun  
**Info :** waterloo@kidsandus.be

## **KIDS&US WAVRE**

**5 %** sur les ateliers de cuisine et scientifique et sur les stages Fun Week  
**Info :** wavre@kidsandus.be

## **LANGUES VIVANTES**

**15 €/semaine** sur les séjours à Bruges en anglais ou en néerlandais.  
**15 €/semaine** sur les séjours au Royaume-Uni.  
**50 €/semaine** pour les immersions totales chez le professeur au Royaume-Uni, en Irlande et aux Pays-Bas.  
 Réduction de **100 €/semestre & 150 €/an** pour les jeunes partant en Plan Langues (bourse Forem) et/ou en scolarité à l'étranger.  
 Réduction de **50 €/mois** pour les jeunes de 14 à 18 ans partant en programme EXPEDIS pendant l'année scolaire, de 1 à 10 mois.  
**Info :** info@languesvivantes.com

## Tout savoir

Retrouvez le détail des offres et les programmes complets sur [www.partenamut.be/partenaires](http://www.partenamut.be/partenaires) ou sur le site du partenaire.

(Toutes les réductions sont cumulables avec l'avantage Partenamut qui rembourse 10 €/jour, jusqu'à 100 € par an par enfant.)

## **LE MONDE DE ROSY**

**5 €** de réduction par stage  
**Info :** bonjour@lemondederosy.be

## **PROMOSPORT**

**5 € de réduction** par inscription aux « stages vacances »  
**Info :** info@promo-sport.be

## **RANDOEVASION**

De **5 à 20 €** et de **10 à 15 %** de réduction  
**Info :** contact@randoevasion.be

## **VACANCES +**

Réduction de **10 %**  
**Info :** info@vacancesplus.be

## **VACANCES VIVANTES**

**40 %** de réduction sur tous les séjours en Belgique  
**20 %** de réduction sur tous les séjours à l'étranger  
**Info :** info@vacancesvivantes.be

## **WATERLOO SPORTS**

Réductions ponctuelles  
**Info :** courrier@waterloo-sports.be

# L'agence de voyages qui vous propose un service personnalisé.

## Passez du rêve à la réalité.

Nos experts mettent à votre service leur longue expérience afin d'organiser avec vous un voyage sans mauvaises surprises.

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

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



Pour nous contacter : [www.ligne-bleue.be](http://www.ligne-bleue.be).

Vous pouvez également obtenir des informations par mail à [info@ligne-bleue.be](mailto:info@ligne-bleue.be) ou au 04/221.20.66.

Voyages LIGNE BLEUE – Boulevard de la Sauvenière, 97b 4000 Liège – 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 FONDS DE GARANTIE VOYAGES – certifié CERTA - IATA



# Déjà couvert par l'assurance hospitalisation de votre employeur ?

## N'attendez pas l'âge où les risques et les primes augmentent : optez pour Hospitalia Continuité.

Perte d'emploi, changement de job, pension, passage au statut d'indépendant...  
Avec Hospitalia Continuité, vous avez la garantie d'une assurance hospitalisation continue.

- Transfert vers Hospitalia ou Hospitalia Plus dès que votre assurance collective prend fin.
- Sans stage et sans surprime.
- Accessible jusqu'à 64 ans inclus.

L'assurance Hospitalia Continuité est idéale pour compléter l'assurance de votre employeur avec une intervention de maximum **50 €/jour** d'hospitalisation.

Souscrivez le plus tôt possible à Hospitalia Continuité  
> [www.partenamut.be/continuite](http://www.partenamut.be/continuite)

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 "MCOZ Insurance" - la SIA des Mutualités Libres (pour les branches 2 et 16), route de Lemik 768-A, 1070 Bruxelles, RW 150 Bruxelles, (422.189.023, n° OCM 730701) - 01/06/2020.



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



**PARTENAMUT**

On vous simplifie la santé.