

part&namut magazine

171
automne 2024

Cancer du sein

Pris à temps,
il se soigne bien

Santé mentale

Comprendre et surmonter
l'anxiété au quotidien

Migraine et mal de tête

Comment les différencier ?

Parlez de Partenamut autour de vous et recevez un chèque-cadeau de 10 € !

Satisfait-e des produits et des services Partenamut ? Faites-en profiter vos proches ! Si l'un d'eux ou l'une d'elles a envie de découvrir notre mutualité et se montre intéressé-e, vous recevez un chèque-cadeau d'une valeur de 10 €.

Toutes les infos sur www.partenamut.be/parrainage

part&namut
Cultivons votre santé

édito

Climat et santé sont indissociables

L'adage est connu, la santé n'a pas de prix, mais elle a un coût. Ce coût est amené à croître face au vieillissement de la population, face à nos modes de vie (sédentarité, alimentation, tabac, stress...) ou encore face à la pollution de l'environnement (PFAS, pollution de l'air, perturbateurs endocriniens...).

La réponse primaire, pavlovienne, est la médicalisation de notre société, alors qu'une politique de prévention est considérée comme infiniment plus « rentable ». Car la prévention représente un investissement, non un coût, dont les retombées profitent tant à la santé des citoyens qu'aux caisses de l'assurance-maladie. N'était-ce pas une des leçons de la crise sanitaire de la covid ?

La prévention doit être l'affaire de tous et s'appréhender de manière globale. On ne peut pas faire porter l'entière responsabilité de la prévention sur les individus. Les organisations comme Partenamut et les entreprises doivent s'impliquer. Et surtout, le pouvoir politique doit jouer pleinement son rôle de régulateur et de soutien avec les acteurs de terrain.

Cultivons votre santé est notre raison d'être. C'est une démarche de prévention plurielle dans laquelle Partenamut cherche à faciliter les efforts de prévention de chacun dans une logique de solidarité responsable. Au-delà de la prévention classique, nous mettons tout en œuvre pour devenir une organisation éco-responsable qui réduit son impact CO2, sensibilise ses collaborateurs à des comportements plus sobres et informe ses membres sur les liens entre environnement et santé.

C'est pourquoi, nous avons signé une déclaration de politique environnementale et avons publié notre premier rapport annuel de responsabilité sociétale. Vous en retrouverez des extraits dans votre magazine, notamment l'évolution de notre bilan carbone et notre politique d'achats durables.

Chez Partenamut, nous sommes persuadés que la santé et le climat sont intimement liés et que la solidarité est la clé pour affronter ces défis et bâtir un avenir désirable.



Alex Parisel,
Directeur général

Cultivons votre santé

Actu santé	4
Antibiotiques : faites-en bon usage	7
Migraine et mal de tête : comment les différencier ?	8
Sexualité : accueillir le bouleversement postnatal	10
Poux : comment s'en débarrasser ?	12
Fuites urinaires et incontinence : des solutions existent	14
Manger sainement	17

Cancer du sein

Pris à temps, il se soigne bien	18
10 signaux d'alerte	20
Les soins de support pour une reconstruction personnalisée	21

Santé mentale

Comprendre et surmonter l'anxiété au quotidien	22
Soins psychologiques : plus accessibles, mieux remboursés	26
En pleine santé mentale de 0 à 100 ans	27

Mut'pratique

Les Nouvelles de la mut'	28
On vous répond !	30
Ça bouge chez Partenamut	31

Société

Coaching pour jeunes aidants proches	32
--------------------------------------	----

E.R. : Partenamut, Boulevard Louis Mettwie 74/76, 1080 Bruxelles. N.E 0411.815.280. Partenamut est agent d'assurance (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités libres (RPM Bruxelles 422.189.269, agréée sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788a, 1070 Bruxelles. Vous pouvez trouver les statuts de la mutualité, les fiches d'information et les conditions générales des produits d'assurance sur www.partenamut.be/informations-juridiques. Le droit belge s'applique aux contrats d'assurance. Ces contrats sont conclus à vie. Pour plus d'informations sur l'affiliation à ces produits, veuillez contacter Partenamut. En cas de plainte, nous vous invitons à vous adresser au service des plaintes de Partenamut plaintes@partenamut.be ou à l'ombudsman des assurances www.ombudsman.as.

Rédacteurs : Vincent Baufay, Jessica Cordier, Camille Demarque, Dominique Van Nieuwenhove • Coordinatrices : Charlotte Lambert, Christine Robie • Photos : Adobe Stock, Shutterstock, Stocksy, Unsplash • Layout : Triptyque - Ideology. Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totale 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 via notre formulaire de contact www.partenamut.be/contact.

E.R. : Partenamut, Boulevard Louis Mettwie 74/76, 1080 Bruxelles. N.E 0411.815.280. Vous pouvez trouver les statuts de la mutualité sur www.partenamut.be/informations-juridiques. En cas de plainte, nous vous invitons à vous adresser au service des plaintes de Partenamut (plaintes@partenamut.be).



La vaccination après 65 ans

À partir de 65 ans, en cas de maladies infectieuses, les complications peuvent être plus graves. Notamment car le système immunitaire fonctionne moins bien ou parce qu'on souffre d'une maladie chronique. Il est donc essentiel de se protéger en étant vacciné.

Les vaccins recommandés :

- **La grippe** : le vaccin doit être effectué chaque année en octobre ou novembre, car les souches du virus varient d'une année à l'autre.
- **Méningites, pneumonies et septicémies à pneumocoque** : le schéma vaccinal doit être adapté en fonction de l'état de santé.

Les rappels de vaccination :

- **Coqueluche, diphtérie, tétanos** : un rappel doit être effectué tous les 10 ans pour réactiver les défenses immunitaires.

➤ **À partir de 65 ans, en cas de maladies infectieuses, les complications peuvent être plus graves.**

Les vaccins supplémentaires :

- **Hépatite A et B** : conseillé pour les personnes atteintes d'une maladie du foie.
- **Varicelle-zona** : le virus peut se réactiver plusieurs années après avoir contracté la varicelle et provoquer un zona plus douloureux chez les personnes âgées.
- **Covid-19** : la vaccination est proposée gratuitement aux personnes de plus de 64 ans. ■

Plus d'infos sur la vaccination :
www.vaccination-info.be/seniors-65-ans-et-plus/



➤ **Les Belges consomment plus d'antidépresseurs que la moyenne européenne.**

Antidépresseurs : une consommation à la hausse

Les Mutualités Libres ont analysé la consommation d'antidépresseurs chez les affiliés de Partenamut, Helan et Freie Krankenkasse. Voici les principaux résultats :

- ➔ entre 2019 et 2023, l'utilisation d'antidépresseurs a augmenté de 8 %
- ➔ les femmes consomment presque deux fois plus d'antidépresseurs que les hommes
- ➔ la consommation est plus élevée chez les plus de 80 ans
- ➔ les Belges consomment plus d'antidépresseurs que la moyenne européenne

Nos 10 conseils pour une utilisation efficace des antidépresseurs

- **Consultez un médecin** : ne commencez jamais un traitement sans avis médical. Les antidépresseurs doivent être prescrits après une évaluation approfondie.
- **Respectez la posologie** : ne modifiez jamais la dose sans consulter votre médecin.
- **Soyez patient** : les effets peuvent prendre plusieurs semaines (4-6) à se manifester. Mais certains patients présentent une réponse positive dans les 2 premières semaines.

- **Surveillez les effets secondaires** : informez votre médecin de tout effet secondaire. Les plus fréquents sont : nausées, bouche sèche, baisse de la libido, somnolence ou incapacité de dormir, fatigue, nervosité, anxiété (surtout au début), tremblements... Les pensées de mort peuvent devenir plus fortes surtout chez les jeunes et au début du traitement.
- **Évitez l'alcool et les drogues** : ils peuvent affecter l'efficacité des antidépresseurs.
- **Communiquez avec votre médecin** : n'arrêtez jamais le traitement sans avis médical, car des symptômes de sevrage peuvent apparaître.
- **Informez-vous** : comprendre votre médicament peut vous aider à mieux suivre votre traitement.
- **Respectez les rendez-vous** : suivez régulièrement les rendez-vous médicaux pour évaluer et ajuster le traitement.
- **Combinez avec d'autres thérapies** : les antidépresseurs sont plus efficaces lorsqu'ils sont combinés avec la psychothérapie.
- **Adoptez un mode de vie sain** : l'exercice, une alimentation équilibrée et un bon sommeil peuvent compléter les effets des antidépresseurs.

En suivant ces conseils, vous pouvez maximiser les bénéfices des antidépresseurs et améliorer votre bien-être général. N'hésitez pas à consulter votre professionnel de santé pour toute question. ■



Drogues : les jeunes en consomment de plus en plus !

Réalisée en 2021/2022 auprès de 280.000 jeunes, l'enquête de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) révèle des résultats inquiétants.

- **Alcool** : plus de la moitié (57 %) des jeunes sondés de 15 ans avouent qu'ils ont déjà consommé de l'alcool au moins une fois et que 20 % d'entre eux ont déjà été saouls.
- **Cigarette** : 11 % des jeunes de 13 ans ont déjà fumé une cigarette, tandis que pour les jeunes de 15 ans, ce chiffre passe à 25 %. Mais le plus inquiétant est l'explosion de la consommation de la cigarette électronique qui devient de plus en plus populaire chez les adolescents.
- **Cannabis** : en légère diminution, la consommation est passée de 14 % en 2018 à 12 % en 2022 chez les adolescents de 15 ans.

L'OMS recommande de prendre des mesures de prévention urgentes, notamment en limitant la disponibilité de ces substances nocives et en imposant une interdiction des publicités et des promotions dans les médias et les jeux vidéo. ■

Se libérer du tabac !

Selon Sciensano, 19% de la population de notre pays fume. Or, le tabagisme est la plus grande cause évitable de cancer et de décès prématurés (maladies cardio-vasculaires). Chaque jour, près de 40 Belges meurent du tabagisme et **300.000 autres souffrent de maladies liées au tabac.**

19 %

des belges fument.

C'est pourquoi la Belgique a décidé de prendre les devants en adoptant une stratégie pour une génération sans tabac d'ici 2040. L'objectif de ce plan est de réduire la consommation de tabac, et vise plus particulièrement les jeunes, pour réduire les risques qu'ils commencent un jour à fumer.

Ce plan a débuté au 1^{er} janvier 2024 avec une augmentation de 25% du prix du paquet de cigarettes. À partir de 2025, **on ne pourra plus vendre des cigarettes électroniques jetables** et la liste des lieux où il ne sera pas autorisé de fumer sera élargie. Et dès le 1^{er} avril 2025, il sera illégal d'exposer des cigarettes, du tabac ou des cigarettes électroniques de manière visible dans les magasins, afin de **réduire l'exposition des jeunes à ces produits.**

Partenamut vous aide à arrêter de fumer en remboursant en partie les frais de sevrage tabagique. ■

Les dangers des cigarettes électroniques jetables

Les cigarettes électroniques (ou vapo-teuses) sont arrivées sur le marché, officiellement, comme solutions de réduction de la consommation de tabac. Vu le succès rencontré auprès des jeunes, les fabricants ont ensuite développé des produits qui semblent leur être de plus en plus destinés, en créant des cigarettes électroniques jetables, appelées puffs, aux packagings plus colorés et aux goûts attractifs, tels que bonbons, barbe à papa, pomme, fraise, et autres.

Résultat ? Ces puffs, vendues à « prix réduit » rencontrent un vif succès chez les jeunes. Elles sont même devenues **encore plus populaires que les cigarettes classiques**, sans que les jeunes ne sachent vraiment ce qu'ils consomment, sous-estimant les risques de dépendance liés à la présence de nicotine.

Avec l'introduction des puffs, la **probabilité de vapoter aurait même augmenté de 99% chez les 18-24 ans**. Et selon un rapport de l'OMS, **16% des adolescents de 13 ans auraient déjà fumé une cigarette électronique**, un chiffre qui double dès l'âge de 15 ans pour atteindre 32%.

Or, les produits de vapotage jetables sont des produits à risque, et ce, particulièrement pour le jeune public. S'ils réduisent à court terme la probabilité de consommer des cigarettes traditionnelles, certaines contiennent autant de nicotine que les cigarettes traditionnelles, voire plus, et sont donc tout aussi nocifs. De plus, cette consommation peut aboutir à l'installation d'une dépendance et à une évolution des habitudes de consommation vers le tabagisme. Cela crée également une perte de contrôle et comme on voit moins ce qu'on consomme avec une e-cigarette qu'avec un paquet de tabac, on en consomme plus. ■



Antibiotiques : faites-en bon usage !

Inutiles en cas de grippe, rhume, bronchite aiguë, COVID-19 ou virus respiratoire syncytial (VRS), les antibiotiques ne doivent être utilisés que sur prescription de votre médecin, et uniquement selon ses recommandations :

- Prenez la juste dose
- Ne sautez jamais une prise
- Poursuivez le traitement jusqu'à la fin de la période prescrite

Votre boîte n'est pas terminée ? Apportez-la chez votre pharmacien

Ne partagez pas vos antibiotiques ou ne les gardez pas en vue d'un traitement futur ! Ils ont été prescrits

pour vous, dans un contexte qui vous est propre. Prendre des antibiotiques à titre préventif ne sert à rien. Une bonne hygiène des mains et le port du masque en cas de toux contribuent à la prévention. Soyez vigilant-e, un usage abusif peut entraîner une antibiorésistance !

La résistance aux antibiotiques, un enjeu de santé publique

L'augmentation de l'antibiorésistance représente une menace pour la santé mondiale. L'OMS reconnaît désormais qu'il s'agit de l'un des

plus grands défis auxquels la santé publique est confrontée aujourd'hui.

Devenez Antibiotic Guardian et prenez part au challenge pour réduire la résistance aux antibiotiques. Plus d'infos sur www.antibioticguardian.com

Parler des antibiotiques

Pour lutter contre la résistance aux antibiotiques et leur utilisation inappropriée, une campagne de sensibilisation a été lancée par le SPF Santé publique. Consultez le site www.parlonsantibiotiques.be.

Vous y trouverez de nombreuses questions et réponses pour élargir vos connaissances sur les antibiotiques. ■



➤ Lors de crises intenses, certaines personnes doivent s'isoler en évitant toute stimulation sonore ou lumineuse.



Comment différencier un mal de tête d'une migraine ?

Le mal de tête est courant et disparaît généralement rapidement. Mais lorsque la douleur est plus intense et dure longtemps, on parle de migraine.

Qu'est-ce que le mal de tête ?

Plus fréquent que la migraine, le mal de tête concerne une personne sur deux. Concentré sur la région crânienne, il exerce une pression au niveau du front, de la nuque ou des tempes et peut s'accompagner de douleurs dans le cou. Le mal est léger à modéré et peut donner une sensation de tête lourde. Souvent ponctuel et de courte durée, il ne dure généralement pas plus de deux heures.

En quelques chiffres

12 %
soit plus d'1,5 million de Belges souffrent de migraine

2^e
cause d'invalidité (après la lombalgie)

35 %
le pourcentage de femmes touchées par la migraine (soit 2 à 3 fois plus que les hommes)

Quels sont les facteurs déclenchants ?

Le mal de tête survient souvent à cause d'un mode de vie trop stressant et par manque de repos qui expose la personne au bruit et à l'agitation. Un excès d'alcool ou de café peut aussi être à l'origine d'une céphalée, tout comme un début de grossesse, une arthrose cervicale, une mauvaise posture de travail, une fatigue visuelle ou des lunettes inadaptées. Certains aliments, comme le fromage, la charcuterie, le chocolat, le vin blanc, le glutamate ou l'aspartame peuvent également être des éléments déclencheurs.

Quels sont les traitements ?

S'il s'agit d'un simple mal de tête, la prise d'un antalgique sans ordonnance devrait suffire à soulager la douleur.

Plus de femmes que d'hommes

La migraine touche plus les femmes, notamment à cause des fluctuations hormonales qu'elles subissent tout au long de leur vie. Et plus particulièrement juste avant les règles et au début de la ménopause.



Mieux vivre avec la migraine :
www.vivreaveclamigraine.fr

Qu'est-ce que la migraine ?

La migraine procure une douleur plus sévère, de type pulsatile (qui donne la sensation d'avoir des battements de cœur dans la tête). Elle se situe le plus souvent d'un seul côté de la tête et peut s'accompagner de nausées, de vomissements et d'une hypersensibilité à la lumière, au bruit ou aux odeurs. Les crises durent de quelques heures à quelques jours et sont parfois précédées, 5 à 60 minutes avant l'apparition de la migraine, d'un phénomène neurologique appelé « aura ». Celui-ci provoque des troubles visuels ou du langage, un engourdissement du visage ou d'un membre, des sautes d'humeur ou des vertiges.

Quels sont les facteurs déclenchants ?

Les facteurs de risque d'une migraine sont nombreux et varient d'une personne à l'autre. Différents éléments d'ordre environnemental peuvent déclencher les crises, comme le stress, la faim, des changements d'habitudes de sommeil, de rythmes de vie ou d'alimentation (repas lourd, alcoolisé...), le bruit ou une lumière vive, des odeurs inhabituelles, certains médicaments, des variations hormonales (notamment chez les femmes), ainsi que divers aliments (alcool, café, chocolat...).

Comment prévenir la migraine ?

Il faut tout d'abord comprendre ce qui provoque les crises. Notez les situations et les éléments déclenchants dans un « journal des migraines » peut vous aider à limiter les risques. Vous pourrez alors adapter votre mode de vie et éviter, par exemple, les situations stressantes, le saut d'un repas, les excès d'alcool, le manque de sommeil, l'abus de médicaments...

Quels sont les traitements ?

Lors de crises intenses, certaines personnes doivent s'isoler en évitant toute stimulation sonore ou lumineuse. Et lorsque les antalgiques ou analgésiques sans ordonnance ne sont pas suffisants, il est conseillé de consulter le médecin qui pourra prescrire des médicaments plus puissants de type antidépresseurs ou antihypertenseurs (certains sont remboursés avec l'accord du médecin-conseil). Si les migraines sont fréquentes, des médicaments peuvent aussi être pris à titre préventif. Grâce à des exercices ciblés et à des mouvements précis à exécuter durant les crises, la kiné peut également soulager la douleur et aider à diminuer la prise de médicaments. ■

Sexualité : accueillir le bouleversement postnatal

La naissance d'un enfant est un bonheur immense, mais elle peut aussi perturber la relation de couple des jeunes parents. Alors comment se préparer au mieux à l'arrivée de bébé ? Comment se redécouvrir en tant que couple après une naissance ?

Anne Vingerhoets, sexologue spécialisée en périnatalité, sexualité féminine et thérapie de couple, sage-femme et coach de vie a partagé quelques clés dans une interview accordée à notre partenaire Copl. Nous vous en donnons un aperçu.

Ce qui change à la naissance d'un enfant

La naissance entraîne des **changements physiques et psychiques** importants qui affectent tant le couple que chacun des partenaires

➤ **La naissance entraîne des changements physiques et psychiques importants qui affectent tant le couple que chacun des partenaires individuellement.**

individuellement. La maman subit notamment des modifications corporelles rapides et des fluctuations hormonales. Cela peut affecter son estime de soi et son humeur.

Le couple, quant à lui, doit s'adapter à la priorité du bébé. Cela entraîne une fatigue psychique et crée **un besoin de nouvel équilibre**. La maman voit aussi son rôle évoluer, ce qui peut perturber ses repères et ceux de son partenaire.

Les conseils d'Anne Vingerhoets

La sexologue encourage à « *prendre conscience que la naissance d'un bébé est peut être un tremplin pour créer une nouvelle relation et ébaucher sa vie sexuelle avec un regard neuf, basé sur la redécouverte et l'exploration de soi, de l'autre et du couple érotique et amoureux* ».

Elle recommande de développer une **sexualité ressourçante**, qui place les rapprochements intimes comme un espace d'énergie positive. Pour ce faire, elle conseille notamment :

- **Une sexualité positive dès la grossesse** : plus le couple aura trouvé les clés pour adapter sa vie sexuelle à la grossesse, plus il sera en mesure d'en trouver après l'accouchement.
- **Ne pas se limiter aux organes sexuels** : « *Poser l'injonction de ne pas reprendre de rapports sexuels*

avant 6 semaines et réduire la sexualité à la pénétration vaginale sans autres nuances peuvent impacter la vie sexuelle négativement. Toutes les autres formes de sexualité (orale, caresses, tendresse, masturbation, câlins, etc.) sont des ingrédients permettant de soutenir le couple sur le plan érotique ».

- **Écouter son corps** : la période postnatale est transitoire, également d'un point de vue sexuel. Il faut l'accepter et écouter son corps, respecter son rythme, sans vouloir à tout prix retrouver son corps et ses sensations « d'avant ».
- **Décentraliser l'intimité sexuelle** : lorsque bébé investit la chambre des parents, décentraliser l'activité sexuelle (hors de la chambre, à d'autres moments...) peut être utile.
- **Veiller au bien-être du papa** : car lui aussi peut être sujet à un mal-être. Il peut également se sentir exclu de la relation mère-enfant. C'est pourquoi le partage des responsabilités et l'identification du rôle du coparent en prénatal ont toute leur importance.

À quels signes prêter attention ?

L'idéal pour prévenir les difficultés sexuelles et conjugales est de trouver un accompagnement **avant que des difficultés ne s'installent et s'ancrent**. Anne Vingerhoets recommande ainsi d'être attentif-ve à des signes tels que des douleurs, la perte de désir ou de

Offre partenaire

Copl

Prenez en main votre bien-être relationnel

Copl est une plateforme en ligne qui vous aide à gérer votre relation amoureuse jour après jour grâce à des outils facilement compréhensibles et à l'apport de divers experts. En tant que membre Partenamut, bénéficiez d'une **réduction de 25 %** sur l'abonnement « soutien personnalisé » grâce au code : **PM5COPL (jusqu'au 31/12/2024)**.

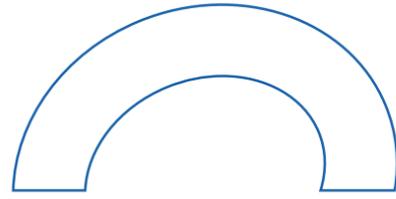
repères ou encore des difficultés de communication au sein du couple.

Pour conclure, la sexologue encourage les couples à considérer leur relation « *comme un jardin à cultiver. On peut observer quels outils et ingrédients sont positifs et à valoriser et quels sont les éléments nuisibles à minimiser autant que possible* ».

Retrouvez l'intégralité de l'article sur <https://copl.be/articles/public/bouleversement-naissance-enfant>



Comment se débarrasser des *poux* ?



Il est 18 h, vous voilà en famille, chez vous.

Les enfants sont rentrés de l'école, vous profitez tous ensemble d'un agréable début de soirée. Vous jetez un coup d'œil aux journaux de classe et là... catastrophe... c'est noté en grosses lettres : « *Les poux sont de retour !* ». Voilà un scénario redouté par de nombreux parents. Pas de panique, nous avons rassemblé ici quelques informations utiles pour vous aider à traiter et éviter les poux.



Nom :	Pediculus humanus capitis
Taille :	2 à 4 mm
Couleur :	Gris-brun
Habitat :	Cheveux humains
Particularité :	Pond jusqu'à 300 œufs en un mois

Bon à savoir

Les poux ne provoquent pas toujours des démangeaisons. En cas de soupçons ou de signalement à l'école, contrôlez régulièrement le cuir chevelu et les cheveux de votre enfant. De petites marques rougeâtres dans la nuque peuvent être un signe de leur présence.

Un pou c'est quoi exactement ?

Le **pou de tête** (ou *Pediculus humanus capitis*) est un insecte parasite de 2 à 4 mm et de **couleur gris-brun**. Il possède trois paires de pattes. Sa durée de vie au sein de son habitat (votre tête !) est d'environ 1 mois. Un pou devient adulte en 7 à 10 jours. Une fois adulte, il pond entre 4 et 10 œufs par jour.

J'ai repéré des poux sur la tête de mon enfant, que faire ?

Les produits à base d'insecticides ont été retirés du marché belge en raison du risque de réactions allergiques et de la résistance développée par les poux. Actuellement on se tourne davantage vers le peigne à poux et/ou les solutions asphyxiantes.

Le peigne à poux

Le peigne à poux peut, dans certains cas, suffire comme seul traitement. Les modèles les plus efficaces sont ceux en **métal** et dont l'espacement



Bonnes pratiques

Quel que soit le traitement choisi, il sera en général nécessaire de le refaire après 7 jours. Cela dans le but d'éliminer les poux issus de lentes survivantes. Passez également le peigne à poux tous les jours entre les deux applications du traitement.

Si vous avez des difficultés à venir à bout des poux ou qu'à force de se gratter votre enfant présente des plaies qui semblent s'infecter, consultez un médecin.

des dents est de **moins de 0.3 mm**. N'hésitez pas à appliquer de l'après-shampooing sur les cheveux mouillés pour faciliter le passage du peigne. Le peigne à poux peut aussi être utilisé en complément d'un autre traitement.

Les lotions et shampoings asphyxiants

Les poux respirent à l'aide d'orifices présents sur leur abdomen, certains shampoings et lotions contiennent des substances qui permettent de boucher ces orifices et d'ainsi les asphyxier. C'est le cas des produits contenant de la **diméticone** (huile de

silicone). D'autres produits contenant de l'huile de coco, de la paraffine ou encore de la cire d'abeille sont également disponibles sur le marché, mais leur efficacité n'est pas aussi bien mesurée que celle de la diméticone.

Et les remèdes maison ?

Les remèdes maison tels que l'huile de coco utilisée seule, la mayonnaise ou encore le vinaigre ne semblent pas suffisants pour tuer l'entièreté des poux, loin de là. Il en est de même pour les produits à base d'huiles essentielles.

Je fais quoi avec les objets contaminés ?

Dès que vous avez repéré la présence de poux, pensez à laver les draps et tout autre linge susceptibles d'être contaminés, **si possible à 60°C**. Si certains objets ne peuvent être lavés, vous pouvez par exemple les laisser dans un sac plastique hermétique durant 15 jours. Enfin, n'hésitez pas à passer l'aspirateur sur vos canapés, tapis...

Votre avantage Partenamut

Pour les consultations enfants (moins de 18 ans) chez des médecins généralistes et spécialistes, Partenamut vous **rembourse entièrement le ticket modérateur**.

Quelques mesures de prévention

Contrairement aux idées reçues, un pou ne saute pas et ne vole pas. Il se transmet surtout en cas de contact étroit entre deux personnes et parfois lors du partage de linge ou d'objets contaminés.

Les bons gestes

- éviter de coller sa tête contre celle des autres,
- éviter le partage de linge et d'objets type bonnet, écharpe, brosse à cheveux...
- attacher ses cheveux lorsqu'ils sont longs,
- glisser son écharpe et son bonnet dans la manche de son manteau lorsqu'on le suspend au portemanteau,
- examiner la tête des enfants +/- 1 fois par semaine.

Il existe également des produits répulsifs contenant des huiles essentielles (lavande, eucalyptus, thier...), mais leur efficacité n'a pas été prouvée. ■

➤ Parallèlement aux exercices de rééducation et aux traitements, une protection adaptée peut aider à retrouver une sécurité et un confort au quotidien.

Fuites urinaires et *incontinence* : des solutions existent !

Les problèmes de fuites urinaires sont fréquents et augmentent avec l'âge. Leurs causes peuvent varier d'une personne à l'autre. Les femmes sont les plus concernées, mais tout le monde peut y être confronté un jour. Heureusement, des solutions existent.

Incontinence, fuites... De quoi parle-t-on exactement ?

L'incontinence urinaire se manifeste par une perte involontaire d'urine. Il existe plusieurs formes d'incontinence. L'incontinence d'effort, la plus répandue, résulte d'un relâchement du muscle fermant la vessie ainsi que des muscles du périnée. Ce relâchement peut s'accroître chez les femmes notamment après plusieurs accouchements ou lors de changements hormonaux liés à la ménopause. En cas d'incontinence d'effort, de l'urine s'échappe lorsque la pression abdominale augmente c'est-à-dire en toussant, en riant, en éternuant, pendant le sport, etc. L'incontinence par impériosité (ou vessie instable), quant à elle, provient d'une hypersensibilité de la vessie qui se contracte alors qu'elle n'est pas encore pleine, déclenchant ainsi l'envie d'uriner. On l'observe plutôt chez les femmes de plus de 65 ans. L'incontinence mixte combine les deux formes précédentes.

Les hommes aussi

L'incontinence et les fuites urinaires touchent particulièrement les femmes, mais les hommes ne sont pas épargnés pour autant. Chez eux, une incontinence d'effort peut survenir, notamment après une opération de la prostate. L'incontinence masculine peut aussi être la conséquence de difficultés à uriner, toujours liées à des problèmes de prostate. La vessie se vide mal et l'urine s'échappe en permanence, goutte à goutte. On parle alors d'incontinence d'engorgement.

Des conséquences psychologiques

Outre le fait de devoir changer de sous-vêtements ou de draps plusieurs fois par jour, les fuites urinaires sont souvent à l'origine d'un sentiment de mal-être et de honte. Les personnes qui en souffrent n'osent pas en parler, elles ont peur de pratiquer leurs activités quotidiennes habituelles et ont tendance à se replier sur elles-mêmes. Une réelle souffrance psychique s'installe. D'où l'importance de parler de ce sujet et de lever les tabous qui l'entourent encore aujourd'hui.

Ne pas hésiter à consulter

Pour diagnostiquer et traiter l'incontinence urinaire, il est crucial de consulter un-e professionnel-le de santé afin d'en établir les causes. Les généralistes, urologues, gynécologues, ainsi que les sages-femmes peuvent offrir des conseils et des traitements adaptés.

Le premier traitement pour l'incontinence urinaire d'effort est souvent la rééducation périnéale. Ces exercices visent à renforcer

les muscles du plancher pelvien. Des dispositifs comme les sondes périnéales peuvent être utilisés pour une rééducation efficace à domicile. Si les muscles du périnée sont trop relâchés, des injections d'acide hyaluronique ou des interventions chirurgicales comme la pose de bandelettes sous-urétrales peuvent également être envisagées.

Dans le cas de l'incontinence par impériosité, des thérapies comportementales pour apprendre à mieux gérer les envies d'uriner donnent de bons résultats. Dans certains cas, le médecin prescrit en complément des traitements médicaux comme les anticholinergiques afin de réduire la sensibilité et l'hyperactivité de la vessie.

Retrouver confiance en soi

Parallèlement aux exercices de rééducation et aux traitements, une protection adaptée peut aider à retrouver une sécurité et un confort quotidien, tout en assurant une parfaite discrétion. C'est pourquoi Partenamut Shop propose une large gamme de produits contre toutes les formes d'incontinence (voir p. 16). ■

Vos Avantages Partenamut

Vous souffrez d'incontinence ? Après une reconnaissance par le médecin-conseil, vous pouvez bénéficier sous certaines conditions d'une aide financière pour l'achat de matériel adapté :

- Pour les personnes non dépendantes : intervention forfaitaire de 199,27 €/an.
- Pour les personnes reconnues dépendantes : forfait annuel de maximum 610,53 €/an.

(Les montants de ces forfaits sont indexés annuellement. Les personnes séjournant en maison de repos ne sont pas concernées par ces forfaits.)

Infos et conditions sur www.partenamut.be



Avantage Membre
 Jusqu'à -40 %
 sur la gamme
 Incontinence

Trouvez la protection idéale sur Partenamut Shop !

À la recherche d'une protection sûre et discrète qui ne vous trahira pas ?
 Rendez-vous sur www.partenamutshop.be pour découvrir notre gamme complète dédiée à l'incontinence et aux fuites urinaires.

- **Une solution adaptée à chacun :** Partenamut Shop vous propose un large éventail de protections absorbantes pour homme et femme, adaptées à toutes les formes d'incontinence, des plus légères aux plus importantes.
- Les plus grandes marques du secteur : nous travaillons avec des marques reconnues comme TENA ou AMD dont les protections intègrent les toutes dernières innovations en matière de systèmes anti-fuites et anti-odeurs.

Bénéficiez de -30 % sur la gamme Incontinence et d'une réduction supplémentaire de -10 %* valable jusqu'au 31/10/2024.

Pour découvrir la gamme incontinence, scannez le QR code :



* réduction supplémentaire uniquement valable sur les produits TENA et AMD.



E.R. : Partenamut, Boulevard Louis Mettwie 74/76, 1080 Bruxelles. N.E 0411.815.280. Vous pouvez trouver les statuts de la mutualité sur www.partenamut.be/informations-juridiques. En cas de plainte, nous vous invitons à vous adresser au service des plaintes de Partenamut (plaintes@partenamut.be).

Risotto

à la courge butternut et noisettes



Chez eFarmz, on mange autrement !

Des produits provenant de producteurs locaux, des box repas composées de plats de saison ou encore des paniers de fruits et légumes bio... de la ferme à chez vous en 1 clic !

Rendez-vous sur eFarmz.be pour réaliser de délicieuses recettes à base de produits bio. À vos fourneaux !



Votre réduction
 Bénéficiez sur votre première commande d'une réduction de 15 € (dès 25 € d'achat) avec le code **PARTENAMUT1524** ou d'une réduction de 25 € (dès 45 € d'achat) avec le code **PARTENAMUT2524** (valable du 01/01/24 au 31/12/24).

- 4 personnes
- 30 min
- 40 min

- 4 cubes de bouillon
- 1 courge butternut
- 100 g de noisettes
- 300 g de riz arborio
- 1 oignon
- 100 ml de vin blanc
- 100 g de pecorino
- Beurre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à 200°C.
 - 2 Pelez, enlevez les graines et coupez la courge butternut en cubes. Sur une plaque allant au four, mélangez les cubes avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Enfourez-les et laissez cuire le tout 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
 - 3 Préparez le bouillon en diluant les cubes dans une casserole remplie d'eau bouillante. Laissez frémir à feu doux.
 - 4 Dans une petite poêle, faites revenir les noisettes à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Concassez-les grossièrement et réservez.
 - 5 Dès qu'ils sont bien tendres, sortez les cubes de butternut du four et écrasez-les grossièrement à la fourchette.
 - 6 Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive en remuant jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez le riz, continuez à remuer et passez sur feu vif. Ajoutez le vin blanc et remuez jusqu'à absorption complète du liquide.
 - 7 Versez une première louche de bouillon chaud sur le mélange oignon/riz et mélangez jusqu'à absorption complète. Baissez le feu et répétez l'opération louche après louche, pendant environ 15 minutes. Goûtez et lorsque le riz est presque cuit, ajoutez la courge butternut écrasée. Versez encore quelques louches de bouillon jusqu'à ce que le riz soit parfaitement cuit. Retirez la sauteuse du feu, ajoutez une noix de beurre si vous le désirez, le pecorino et la moitié des noisettes. Mélangez et vérifiez l'assaisonnement.
 - 8 Servez dans des assiettes bien chaudes avec un filet d'huile d'olive, le tout parsemé des noisettes restantes.
- Bon appétit !

Cancer du sein

Pris à temps, il se soigne bien

Une femme sur huit développera un cancer du sein au cours de sa vie. Il peut survenir à tous les âges, même s'il est plus fréquent parmi les 60 à 74 ans. C'est un cancer dit « de bon pronostic » : traitements efficaces, taux de survie à cinq ans de 90 %... Mais surtout s'il est détecté tôt ! Aucun doute : l'auto-examen combiné au dépistage permet de sauver des vies.

Gardez vos seins à l'œil grâce à l'autopalpation et au Mammotest

Une routine et des bons gestes dès 25 ans permettent d'exercer une vigilance sans stress tout en favorisant un dépistage précoce du cancer du sein :

Pratiquez l'autopalpation

Palpez vos seins une fois par mois, de préférence **10 à 15 jours après les règles et en position couchée**. Bien sûr, vous sentirez des irrégularités, car les seins sont composés de graisses et de glandes dont la surface n'est pas lisse. Mais au bout d'un moment, vous les connaîtrez par cœur, ce qui vous permettra d'identifier plus facilement tout changement.

Faites le Mammotest dès 50 ans

Un Mammotest gratuit est proposé **tous les deux ans** à toutes les femmes entre 50 et 69 ans en Belgique. Ce dépistage permet de détecter des cancers asymptomatiques à leurs premiers stades. Cela vaut donc vraiment la peine de le faire systématiquement. Parlez-en aussi à vos amies : la moitié des femmes n'ont pas encore ce réflexe qui sauve !

Une surveillance plus précoce est à prévoir pour les femmes présentant des antécédents familiaux de cancer du sein ou d'autres facteurs de risque (dès 40 ans, voire plus tôt).

Des mammographies plus fréquentes peuvent aussi être recommandées par votre médecin. ➤

Vos Avantages Partenamut

Parce que la prévention sauve des vies, **Partenamut intervient dans les frais de certains examens de dépistage** dont le cancer du sein. **Nous vous remboursons jusqu'à 45 €/an**, à raison de 15 € par examen prescrit par un médecin (max. 3 examens/an).

10 signaux visuels qui devraient vous alerter

Dans certains cas, le cancer du sein se développe sans symptôme apparent. Mais dans d'autres, des signes sont bien visibles.

Une bonne raison d'observer vos seins de temps à autre, après la douche par exemple, et de **consulter** votre médecin traitant ou gynécologue si vous constatez **un de ces 10 symptômes**.



Masse anormale



Douleur dans le sein ou le mamelon



Rougeurs



Ganglion sous l'aisselle



Anomalie de la peau (peau d'orange)



Changement de vascularisation



Écoulement du mamelon



Rétraction du mamelon



Fossette



Élargissement du sein

La Fondation contre le Cancer

Pour plus d'informations sur le cancer du sein, consultez également le **site de la Fondation contre le Cancer** (www.cancer.be) ou contactez la **Ligne info Cancer au 0800 15 801**. Ces ressources offrent des conseils, du soutien et des informations sur les programmes de dépistage et les traitements disponibles.

Le cancer du sein touche aussi les hommes

Les hommes ne sont pas épargnés par le cancer du sein, même s'il est **plus rare** (1 % des cas diagnostiqués). Vous constatez une grosseur au niveau de la poitrine ou de l'aisselle, des écoulements ou des changements de la peau ou du mamelon ? Consultez un médecin. Comme pour les femmes, la détection précoce est cruciale pour un traitement efficace.

Des soins de support pour une reconstruction personnalisée

La recherche progresse, les chances de survie augmentent, les traitements s'allègent et s'individualisent. Mais tous ces constats positifs ne doivent pas occulter le fait qu'un cancer du sein reste une épreuve difficile. **Les soins de support**, par leur approche complète et attentive, jouent un rôle primordial dans votre **mieux-être** et celui de vos proches.

Quels types de soutien ?

Les soins de support prennent en charge les conséquences de la maladie et des traitements. Pour vous reconstruire physiquement et psychologiquement, ils couvrent un **champ d'interventions très large** permettant une approche personnalisée selon vos besoins et souhaits spécifiques :

- contrôle des symptômes (douleur, nausées, fatigue, etc.)
- soutien psychologique (thérapie individuelle et de groupe, techniques de relaxation, notamment)
- soutien social (services d'aide sociale, soutien financier, par exemple)
- réadaptation physique (kinésithérapie, Pilates, etc.)
- soutien nutritionnel (conseils diététiques)
- soutien spirituel
- soins palliatifs

Un nouveau départ avec L'ASBL Oncobulle

Partenamut soutient l'ASBL Oncobulle qui favorise le rétablissement après un cancer avec l'offre de soins et d'accompagnements RESTART. Des consultations de guidance vous orientent vers des solutions adaptées en cette période sensible de rémission. Ensuite des conseillers spécialisés prennent le relais pour améliorer votre qualité de vie.

Oncobulle®

Vos Avantages Partenamut

- Réduction de **40 € par séance** d'accompagnement ou de soins (max. 2 séances par an) pour l'ensemble des offres RESTART.
- Réductions chez certains praticiens du réseau Oncobulle via des **offres Partenaires**.

Partenamut soutient cette approche globale centrée sur le patient avec de **nombreux remboursements complémentaires**.

Une aide bienvenue aussi après les traitements

À la fin des traitements médicaux, la personne atteinte d'un cancer est déclarée en **rémission**. Contrairement à la guérison, la rémission implique un risque potentiel de réapparition de la maladie (ou récurrence). C'est une période délicate, source de nombreuses craintes souvent doublées d'un sentiment d'isolement. Des effets secondaires suite aux

traitements peuvent aussi persister : fatigue, douleurs, troubles du sommeil, etc.

Un suivi psychologique et des activités physiques adaptées aident les patientes à **retrouver une vie normale**. Les maisons d'accompagnement offrent par exemple un cadre propice à la relaxation et à la reconstruction : yoga, ateliers créatifs, etc. Ces lieux de partage offrent réconfort et soutien.

Les **aidants proches et la famille** ne sont pas non plus oubliés durant cette épreuve : les maisons d'accompagnement leur sont aussi ouvertes pour leur permettre de souffler et de se ressourcer... ■

Nouveau remboursement pour le cancer

Un remboursement par l'assurance obligatoire (dont le montant est doublé grâce aux Avantages Partenamut) était déjà prévu pour l'achat de perruques médicales ou prothèses capillaires sous certaines conditions : jusqu'à 180 € ou 270 € / 2 ans suivant l'origine de la calvitie. Depuis **le 1^{er} juillet 2024**, l'assurance obligatoire prévoit aussi un remboursement, tous les 2 ans, pour certains accessoires destinés à **couvrir la tête** (foulards, chapeaux, bonnets, casquettes, bérets...) comme alternatives aux perruques. Vous recevez dans ce cas maximum **120 €** et maximum **3 accessoires**.

Comprendre et surmonter l'anxiété au quotidien

L'anxiété concerne un grand nombre de personnes à des degrés très différents. Découvrez tout ce que vous devez savoir sur les troubles anxieux et surtout, comment en sortir.

➤ **Tout le monde peut souffrir d'anxiété, mais certaines personnes seraient plus à risque, notamment les personnes ayant vécu des traumatismes, ayant connu de graves pertes ou traversé des difficultés.**

Si l'anxiété est une réaction normale dans certaines situations, elle peut se transformer en pathologie lorsqu'elle survient sans raison apparente, dans des moments qui ne le justifient pas et de manière répétée. On parle alors de troubles anxieux. Les troubles anxieux ont un impact important sur le fonctionnement des personnes qui en souffrent.

Ce qui se passe dans le cerveau

Selon le Dr. Daniel Souery, psychiatre et chef de service au Pôle de Consultations Multidisciplinaires du réseau Epsilon, « l'anxiété est la conséquence du ressenti et de l'expression d'une peur intense. Elle est donc la manifestation symptomatique d'une émotion.

Nos émotions, comme la peur, la colère ou la tristesse se manifestent lors d'événements extérieurs ou de vécus intérieurs. Les neurosciences, et en particulier l'imagerie cérébrale, nous ont révélé les processus cérébraux qui s'activent lors de situations émotionnelles. Le système limbique est la zone du cerveau dans laquelle les neurones s'activent quand nous produisons des émotions. L'imagerie cérébrale fonctionnelle a permis de montrer que cette zone du cerveau est hyper-réactive chez des personnes qui présentent un trouble anxieux. Ce qui explique les réactions de peur intenses au point de produire des symptômes. Le plus souvent cette hyper-réactivité émotionnelle est la conséquence de traumatismes vécus dans l'enfance, période durant laquelle des événements extérieurs sont susceptibles de perturber le

développement de ces zones du cerveau. Les thérapies efficaces dans les troubles anxieux tentent d'apaiser ces réactions amplifiées de peur ».

Des formes diverses d'anxiété

Il existe diverses manifestations pathologiques de l'anxiété, telles que l'anxiété généralisée, les phobies spécifiques, les troubles paniques... Les troubles anxieux se manifestent de multiples façons, parfois simultanément, en fonction d'une multitude de facteurs, de l'histoire familiale et personnelle du patient, de son héritage génétique, de son imaginaire ou des causes des premiers épisodes anxieux.

Des symptômes similaires

La personne souffrant d'anxiété est inquiète pour tout et craint toujours qu'un événement catastrophique survienne. Même si les choses semblent aller pour le mieux, elle est persuadée que cela ne va pas durer. Cela se traduit par des symptômes ➤



➤ **Des traitements efficaces existent contre les troubles anxieux. Pourtant, selon l'OMS, seule une personne touchée sur quatre bénéficie d'un traitement.**

psychiques comme de l'irritabilité, des difficultés de concentration, une difficulté à prendre des décisions, une sensation de perte de contrôle, un sentiment de panique. Des symptômes physiques accompagnent généralement cet état d'inquiétude, notamment des palpitations, des tremblements, les mains moites, des troubles du sommeil, des vertiges, une sensation d'étouffement, un nœud à l'estomac ou à la gorge... Les manifestations physiques de

l'anxiété sont nombreuses et diffèrent d'une personne à l'autre.

À l'origine de l'anxiété

Comme tous les troubles de la santé mentale, les troubles anxieux sont le résultat d'une multitude de facteurs sociaux, psychologiques ou biologiques. Tout le monde peut souffrir d'anxiété, mais certaines personnes seraient plus à risque,

Vos Avantages Partenamut

Partenamut vous soutient dans la prise en charge de votre santé mentale :

- **Séances de psychologie** : jusqu'à 320 €/an à raison de maximum 20 €/séance.
- **Méditation** : jusqu'à 20 €/an pour l'abonnement annuel à l'une des applications suivantes : Calm, Headspace, Insight Timer, Petit BamBou et MeditBe.

Infos et conditions sur www.partenamut.be

Offre partenaire



Boostez votre santé mentale !

Réduire le stress et l'anxiété, améliorer le sommeil, renouer avec les pensées positives et l'estime de soi... Tout cela et bien plus sur Evoluno, l'appli qui vous accompagne quotidiennement sur le chemin du mieux-être.

- Évaluations personnalisées
- Vidéos et exercices pratiques
- Exercices de respiration

En tant que membre Partenamut, bénéficiez d'une réduction de **30 % sur l'abonnement annuel Evoluno** grâce au code **87517790** (valable jusqu'au 31/12/2024).

Comment allez-vous vraiment ? Faites le test !

Évaluez votre niveau de bien-être psychologique et découvrez des solutions concrètes adaptées à votre situation sur notre plateforme de prévention « Bien dans ma tête ».



www.prevention.partenamut.be/bien-dans-ma-tete

notamment les personnes ayant vécu des traumatismes, ayant connu de graves pertes ou traversé des difficultés. Certains facteurs augmentent le risque de souffrir d'anxiété comme la maladie, le deuil, une séparation, un traumatisme, des changements hormonaux ou encore d'autres troubles de la santé mentale comme la dépression ou la schizophrénie.

Sortir du silence

Des traitements efficaces existent contre les troubles anxieux. Pourtant, selon l'OMS, seule une personne touchée sur quatre bénéficie d'un traitement. En cause, entre autres, le manque d'information et la stigmatisation sociale de ces troubles. Les personnes qui souffrent d'anxiété hésitent à consulter. Or, des solutions existent.

La prise en charge de l'anxiété se fait principalement via la psychothérapie. Il s'agit le plus souvent de thérapies par la parole où la personne peut échanger avec un-e thérapeute afin de mieux comprendre son anxiété et ses mécanismes, apprendre de nouvelles façons de réfléchir, à s'adapter et à repenser son rapport aux autres et au monde. Parmi les différents types de thérapies, les thérapies comportementales et cognitives (TCC) ont également démontré leur efficacité dans le traitement de l'anxiété. La psychothérapie peut éventuellement être complétée par des antidépresseurs ou des anxiolytiques, seulement si le professionnel de la santé le juge nécessaire. ■

6 clés pour apaiser son anxiété

En complément d'un suivi psychologique de fond réalisé avec l'appui d'un professionnel, certaines pratiques et habitudes peuvent aider à soulager l'anxiété légère ou passagère :

1

Pratiquer une activité physique

En se concentrant sur le mouvement du corps et en déconnectant temporairement des sources de stress, l'esprit trouve une échappatoire, permettant de calmer les pensées anxieuses.

2

Éviter l'alcool et les drogues

La consommation excessive d'alcool peut perturber le sommeil, aggraver les symptômes anxieux et entraîner un cycle de dépendance. De même, l'utilisation de drogues peut altérer la chimie cérébrale, entraîner des troubles anxieux et aggraver les troubles mentaux existants.

3

Le yoga, les exercices de respiration ou la méditation

La pratique régulière de ces techniques de relaxation peut renforcer la résilience face au stress, offrir un moyen concret de calmer l'esprit, et contribuer à une gestion plus efficace de l'anxiété au quotidien.

4

Tenir un journal

Exprimer ses sentiments et son inquiétude par écrit dans un carnet aide à se libérer des pensées négatives envahissantes.

5

L'aromathérapie

Utilisez une huile essentielle aux vertus apaisantes comme la camomille romaine ou l'huile essentielle de lavande fine : disposez alors une goutte au creux du poignet ou sur un mouchoir et respirez dès que vous sentez l'angoisse monter afin de vous calmer et de vous recentrer.

À noter : les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux enfants. En outre, certaines huiles peuvent interférer avec certains traitements médicaux. Demandez toujours l'avis d'un médecin avant d'en utiliser.

6

Sortir de sa zone de confort

Se confronter de manière progressive aux situations angoissantes permet au cerveau de s'habituer progressivement à la source d'anxiété, réduisant ainsi la réponse de peur. Cette méthode peut être mise en œuvre avec l'aide d'un professionnel de la santé mentale dans le cadre d'une thérapie cognitive et comportementale.

Soins psychologiques : plus accessibles, mieux remboursés

Environ 1 Belge sur 4 est confronté à des problèmes de santé mentale au cours de sa vie. Garantir des soins psychologiques adaptés et accessibles à tous est donc une nécessité.



Lorsque l'on ressent des difficultés psychologiques, la première étape consiste à en parler à quelqu'un. Le médecin généraliste, la famille, les amis, les personnes de confiance à l'école ou au travail peuvent apporter une aide précieuse. Néanmoins, il arrive qu'en parler autour de soi ne suffise pas. Or, il n'est pas toujours facile de s'orienter rapidement vers les soins psychologiques appropriés.

C'est dans ce contexte que les autorités et les réseaux de santé mentale ont joint leurs forces par le biais de conventions afin de rendre l'offre de soins la plus accessible possible. Concrètement, toute personne présentant des problèmes psychologiques légers à modérés peut bénéficier de séances à un prix accessible dans un réseau de santé

mentale, tant dans le cadre des soins de première ligne que dans celui des soins psychologiques spécialisés (voir encadré).

À quel prix ?

Si votre psychologue ou orthopédagogue est conventionné-e et fait partie d'un réseau de santé mentale, l'assurance obligatoire prend en charge la majeure partie du prix de la séance via le système du tiers payant. Vous ne payez donc que la partie restant à votre charge, à savoir :

- La première séance individuelle est toujours gratuite
- 11 € pour une séance individuelle et 4 € si vous êtes bénéficiaire de l'intervention majorée

Bon à savoir

Depuis le 1^{er} avril 2024, une nouvelle convention est en vigueur. Celle-ci renforce et étend progressivement l'offre de soins psychologiques de première ligne dans l'ensemble du pays de manière coordonnée. Cette convention prévoit l'intervention de la sécurité sociale pour trois types de soutien psychologique :

- **Interventions communautaires** : ce type de soins est dispensé au sein de la communauté (à l'école ou dans un club sportif par exemple) et s'adresse à des groupes. Le but de ces séances est d'apprendre à prendre soin de sa santé mentale et de celle des autres. Elles sont gratuites et peuvent être suivies de façon anonyme.
- **Soutien psychologique de première ligne** : ces séances, individuelles ou en groupe, visent à maintenir ou à retrouver un bien-être psychique général. Il n'est, par ailleurs, pas nécessaire d'avoir une ordonnance pour ce type de rendez-vous.
- **Traitement psychologique de première ligne** : traitement de courte durée, avec des séances individuelles ou en groupe, pour aborder votre demande de manière ciblée au moyen de techniques et méthodes psychologiques spécifiques et brèves. Si votre psychologue ou orthopédagogue juge que ces soins vous sont bénéfiques, vous travaillerez ensemble à l'élaboration d'un plan répondant spécifiquement à vos besoins.

- 2,50 € pour une séance de groupe – à l'exception des interventions communautaires qui sont toujours gratuites.

Depuis le 1^{er} février 2024, le ticket modérateur est supprimé pour les moins de 23 ans inclus. Cela signifie que les séances sont entièrement

remboursées. Les interventions qui ont lieu dans des établissements de proximité sont gratuites.

Pour en savoir plus sur le remboursement des soins psychologiques de première ligne ou spécialisés, vous pouvez consulter le site de l'INAMI.

À noter

Les personnes de 15 à 23 ans peuvent choisir d'être suivies dans un réseau pour enfants/adolescents ou pour adultes, en fonction de leur situation. Cette offre de soins est complémentaire à d'autres initiatives existantes comme les centres de planning familial, les services de santé mentale, etc. De plus, il est toujours possible pour les patients de consulter un-e psychologue ou un-e psychothérapeute non conventionné-e qui définit alors ses propres tarifs. Dans ce cas, n'oubliez pas que vous pouvez bénéficier d'un remboursement spécifique grâce à vos Avantages Partenamut, soit 320 €/an à raison de 20 € par séance, soit 16 séances/an maximum (6 séances complémentaires sont également prévues pour les personnes atteintes de certaines pathologies lourdes. Voir sur www.partenamut.be/psychologie).

En pleine santé mentale, de 0 à 100 ans

Les troubles mentaux et la consommation de drogues constituent la cause principale de la perte d'années de vie en bonne santé des Belges. Dans leur mémorandum 2024, les Mutualités Libres (dont Partenamut fait partie) s'engagent à améliorer la santé mentale pour tous.

Prévention accrue et plus précoce

La santé mentale représente aujourd'hui un défi majeur :

- L'impact des troubles mentaux sur l'espérance de vie en bonne santé s'accroît.
- 36 % des personnes en invalidité le sont à cause d'une maladie

mentale (principalement dépression et burn-out).

- 62 % des troubles psychiques apparaissent avant l'âge de 25 ans.
- 49 % des Belges ont du mal à s'informer correctement sur la santé mentale.

Il est donc essentiel d'intervenir tôt et d'améliorer les informations disponibles pour prévenir, reconnaître et gérer les troubles mentaux.

Prise en charge améliorée

En matière d'accompagnement, il faut notamment mieux faire connaître les soins psychologiques de première ligne. Les transitions entre les différents soins de santé mentale doivent également être mieux coordonnées. Et la consommation élevée d'antidépresseurs, surtout chez les personnes âgées, mérite une attention particulière.

Où trouver un-e psychologue ou orthopédagogue clinicien-ne conventionné-e ?

Pour obtenir les coordonnées des psychologues et orthopédoques conventionné-e-s, vous pouvez consulter le moteur de recherche dédié proposé par l'INAMI sur le site web www.parlonsen.be.

Horizon 2030

Les Mutualités Libres s'engagent concrètement pour un avenir plus sain de 0 à 100 ans. Leurs actions visent à :

- Diminuer sensiblement le poids des maladies psychiques d'ici 2030 par des efforts accrus en matière de prévention et d'optimisation des soins.
- Réduire de 10 % l'utilisation de médicaments psychoactifs d'ici 2030.

Découvrez le détail des objectifs et actions du mémorandum 2024 « Horizon 2030 - Construire durablement la santé de demain » ici :





L'impact de Partenamut en quelques chiffres

En 2023, Partenamut a plus que jamais franchi de nouvelles étapes pour améliorer le bien-être de ses membres et de son personnel.

Qu'avons-nous fait pour la société ?

- **4,1 milliards** d'euros ont été dépensés dans le cadre de l'assurance obligatoire et des indemnités
- **80,2 millions** d'euros d'avantages ont été octroyés aux membres dans le cadre de l'assurance complémentaire

Qu'avons-nous fait pour nos membres ?

- **90 %** de taux d'accessibilité des services de Partenamut (en progression de 5 % par rapport à 2022)
- **9,3/10** de satisfaction globale des membres après un contact avec nos conseillers

Qu'avons-nous fait pour nos collaborateurs ?

- **6.706** jours de formation dont ont bénéficié les employés
- Partenamut est la **1^{ère}** mutualité belge à être Top Employer

Qu'avons-nous fait pour la planète ?

- **15 %** de baisse de la consommation électrique dans les bâtiments
- **600** collaborateurs ont participé à un quiz de sensibilisation aux économies d'énergie
- Mise en place d'une politique d'achats durables visant notamment la réduction des déchets, des nuisances, des impacts sur la santé et des émissions de gaz à effet de serre
- **40 %** de réduction de nos émissions de CO2, telle est notre ambition d'ici 2030

... et bien plus encore !

Découvrez notre rapport RSE sur www.partenamut.be/rse

Les appareils auditifs mieux remboursés !

Bonne nouvelle pour les personnes qui entendent mal et qui ont besoin d'un appareil auditif. Depuis le 1^{er} juin 2024, les conditions de remboursement ont été étendues. Dorénavant, **les appareils auditifs à partir de 35 dB (et non plus 40) peuvent bénéficier d'un remboursement**, et ce pour tous les âges. Le montant de l'intervention dépend du type d'appareillage auditif et du fait que votre audicien soit conventionné ou non.

Bon à savoir

En tant que membre Partenamut, vous pouvez bénéficier d'un remboursement supplémentaire pour votre appareil auditif de 120 € tous les 5 ans (60 € par oreille).

Solumob a besoin de volontaires !

Solumob Volontaires est une ASBL composée de chauffeurs bénévoles qui accompagnent des personnes ayant des problèmes de mobilité dans la Région de Bruxelles-Capitale et en Wallonie.

Envie de rejoindre Solumob ?

Afin d'élargir son réseau et d'aider plus de personnes à mobilité réduite, Solumob Volontaires lance un appel aux volontaires. Vous voulez faire partie d'une équipe sympathique et motivée ? Vous avez votre propre voiture ? Vous êtes disponible minimum une demi-journée par semaine ?

L'ASBL est à la recherche de chauffeurs accompagnateurs volontaires, plus particulièrement dans la Région de Bruxelles-Capitale. Les frais d'essence sont remboursés et vous êtes assuré et formé par leurs soins.

Comment devenir chauffeur volontaire ?



Contactez Solumob Volontaires par e-mail via info@solumobvolontaires.be ou remplissez le formulaire de contact sur le site www.solumobvolontaires.be

Abonnez-vous à nos contenus digitaux !

Vous êtes affilié-e chez Partenamut et vous voulez recevoir, en primeur, toute l'actualité de votre mutualité, ainsi que de précieux conseils pour préserver votre santé ? Restez informé-e en vous abonnant à nos deux supports au format digital :

- **La newsletter mensuelle** : un condensé de toute l'information en un clin d'œil
- **Le magazine trimestriel** : une version plus complète pour s'informer en profondeur sur des thématiques de santé. À lire en ligne pour plus de facilité !

Comment s'abonner ?

C'est très simple, il suffit de vous connecter à votre compte My Partenamut, d'aller dans « Mon profil », puis dans « Communications » et de choisir les infos que vous souhaitez recevoir de notre part (newsletter mensuelle et version en ligne du Partenamut Magazine).

Nous vous informons sur les démarches en cas d'accident

Je me suis blessé-e sur le chemin en allant travailler. Est-ce considéré comme un accident de travail ? J'ai été victime d'une erreur médicale. Que faire ? J'ai reçu un **formulaire de déclaration d'accident** de ma mutualité, pourquoi ?

Etre victime d'un accident n'est jamais agréable, et cela l'est encore moins lorsque l'on se retrouve submergé-e par de nombreuses questions. On souhaite alors obtenir rapidement des réponses. Et c'est tout à fait normal ! C'est pourquoi Partenamut a créé une nouvelle rubrique « Accident » sur son site internet.



Vous y trouverez de nombreuses informations sur les différents types d'accidents et sur les démarches à accomplir en fonction de chaque situation. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.partenamut.be/accident.

Bon à savoir

Si vous recevez un formulaire de déclaration d'accident de la part de votre mutualité, vous êtes dans l'obligation légale de le lui renvoyer complété et signé. Même si vous considérez que l'événement concerné n'est pas un accident.



Vous n'avez pas encore de compte My Partenamut ? Surfez sur www.partenamut.be, cliquez sur le bouton « Connectez-vous » en haut à droite de la page d'accueil, puis cliquez sur « Créez votre compte » en bas de la page.

On vous répond !

Dans chaque nouveau numéro de votre Partenamut Magazine, découvrez les réponses à des questions régulièrement posées par nos affilié-e-s sur les services de santé, les avantages de votre mutualité et bien plus encore.

« Mon médecin est passé du statut de conventionné à non conventionné. Comment aurais-je pu être avertie de ce changement ? Est-ce à la mutualité de me prévenir ? »

Tout prestataire de soins est tenu d'afficher ses tarifs sur son lieu de consultation. Si vous constatez que ce n'est pas le cas, vous pouvez en parler directement à votre prestataire ou utiliser le **moteur de recherche de l'INAMI** (<https://webapps.riziv-inami.fgov.be/silverpages/>) afin de connaître son statut. En cas d'hospitalisation, vous pouvez également demander l'information à l'hôpital.



En ce qui concerne les mutualités, elles ne sont pas tenues de vous informer proactivement des changements de statut des prestataires de soins. Cependant, elles disposent de bases de données suffisantes pour vous informer, sur demande, du statut actuel de votre médecin ou spécialiste. ■

« Pourquoi la plupart des agences ne reçoivent que sur rendez-vous ? »

Car nous souhaitons offrir plus d'efficacité et de confort à nos visiteurs. Grâce à ce système de rendez-vous, vous évitez une attente inutile. Vous arrivez à l'agence à l'heure prévue et votre conseiller-ère est immédiatement disponible pour répondre à vos questions.

Cela permet aussi à nos collaborateurs et collaboratrices de disposer de plus de temps pour chaque personne qui se présente. De plus, **de nombreux créneaux** sont possibles pour les rendez-vous, ce qui vous permet d'être rapidement reçu-e.

Vous préférez rencontrer un conseiller sans rendez-vous ? L'agence de Bruxelles-Centre reste accessible sans rendez-vous ! Elle est située au numéro 17, boulevard Anspach, 1000 Bruxelles. ■

« Mon mari est décédé le mois dernier, quelles démarches dois-je effectuer auprès de la mutualité ? »

Si la personne défunte était affiliée à Partenamut, il sera nécessaire de **nous avvertir** de sa disparition et de nous fournir un **acte de décès**. L'un de nos collaborateurs vous aidera à clôturer son dossier. Nos collaborateurs et collaboratrices sont d'ailleurs plus que jamais à vos côtés dans ces moments difficiles.

Si la personne possédait d'autres contrats **d'assurances santé** (hospitalisation, dentaire...) auprès de Partenamut, ceux-ci seront automatiquement clôturés en même temps que sa couverture de base. Si des **remboursements** sont encore à percevoir après le décès, vous serez invité-e à nous communiquer un compte de procuration. Certaines démarches sont également à effectuer concernant les éventuelles **personnes à charge**.

Découvrez toutes les démarches ainsi que des adresses utiles sur la page « Décès » de notre site internet : www.partenamut.be/deces ■



Ça s'est *passé* sur nos réseaux



Restez connecté-e pour découvrir l'essentiel de l'actu Partenamut.



Pas de vacances pour les IST !

Une campagne de prévention a été lancée avec Kotplanet pour sensibiliser aux maladies sexuellement transmissibles qui touchent chaque jour plus d'1 million de personnes dans le monde.



Mythes et sexualité

Faut pas toujours croire tout ce qu'on raconte ! Camille Nérac, sexologue clinicienne, revient en vidéo sur les idées reçues les plus répandues sur la sexualité.



LGBTQIA+, on en parle ?

Vous savez sans doute ce que signifie LGBT. Mais connaissez-vous la signification des lettres et du symbole qui suivent ? Explications en vidéo avec Camille Nérac.



Enfilez vos gants de boxe

Pour inciter petits et grands à pratiquer un sport, une journée d'initiation à la boxe a été organisée avec notre ambassadeur sportif Mohamed El Marcouchi.

Pour ne rater aucun concours et être au courant de notre actualité, rejoignez-nous !

Facebook, TikTok, LinkedIn: @partenamut
Instagram: @partenamut_mutualite



Évènements, ateliers, conférences... Ça bouge avec Partenamut !

Retrouvez toutes les dates importantes pour ne rien manquer de nos activités sur : www.partenamut.be/agenda

Ensemble contre le cancer du sein

19 octobre 2024

Octobre Rose nous sensibilise au dépistage, mais lorsque le diagnostic du cancer du sein tombe, la suite bouleverse la vie et l'image de soi. Dans le cadre de sa campagne « Je pourrais l'avoir, je l'ai eu », Partenamut vous invite à prendre bien soin de vous en association avec l'ASBL Oncobulle

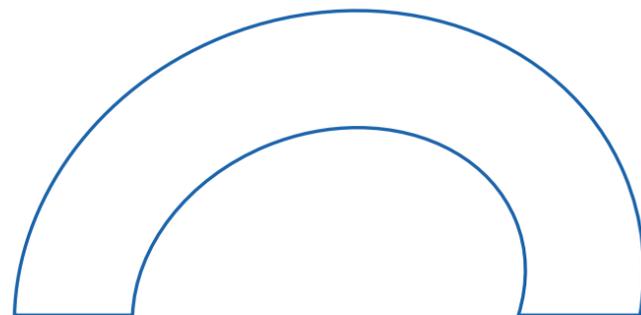
Infos & inscription sur www.partenamut.be/octobre-rose

Relais Santé Partenamut à Liège

Toute l'année

Des évènements sont régulièrement organisés au sein du Relais Santé de Liège. C'est l'occasion de venir vous informer, rencontrer des professionnels de la santé ou de l'accompagnement, faire la connaissance d'autres personnes qui partagent la même expérience que vous. Ces évènements sont ouverts à tous les membres Partenamut et totalement gratuits.

Pour vous tenir informé.e des évènements, rendez-vous sur www.partenamut.be/relais-sante-agenda



Coaching pour jeunes

aidants proches

Aider une personne en perte d'autonomie, surtout lorsqu'on a moins de 25 ans, peut être un rôle très compliqué. Afin de soutenir les jeunes aidants proches, Partenamut intervient dans le prix des séances de coaching organisées en collaboration avec EMCC Belgium.



Qui est EMCC Belgium ?

EMCC Belgium est une association professionnelle qui fait partie de l'organisation mondiale EMCC Global présente dans près de 30 pays. Elle a pour mission de promouvoir, valoriser et développer les métiers du coaching, du mentorat et de la supervision.
www.emccbelgium.org



Plus d'infos

Votre Avantages Partenamut

Partenamut intervient jusqu'à 100 €/an (max. 5 séances/an et 20 €/séance avec un coach de l'EMCC). Cet Avantage est accordé jusqu'à la fin de la perception des allocations familiales et à condition d'être reconnu comme aidant proche Partenamut par Partenamut. Plus d'infos sur le statut aidant proche Partenamut au 02 549 76 70 ou social@partenamut.be



Parmi les aidants proches, certains ont moins de 25 ans. Ces jeunes apportent chaque jour aide et soutien à l'un de leurs proches. Or, combiner ce rôle d'aidant avec une vie d'étudiant à un âge où l'on se construit peut avoir des répercussions sur le bien-être général.

Nous avons rencontré Clarisse Martin Kerneis et Wafa Ben Sedrine, coachs affiliées à EMCC Belgium. Elles nous expliquent comment elles accompagnent les jeunes aidants proches.

Qui peut faire appel au coaching pour jeune aidant proche ?

En général, c'est un parent ou un professeur, mais aussi parfois le jeune lui-même qui prend contact avec nous. On n'entame jamais une procédure de coaching sans l'accord du jeune aidant proche. Il faut qu'il y ait une envie et une adhésion complète, sinon ça ne fonctionnera pas.

Qu'est-ce que vous pouvez leur apporter ?

Le coaching leur offre un environnement positif et encourageant dans lequel ils

peuvent développer leur confiance et leur estime de soi. On leur fournit des outils pour qu'ils développent une plus grande capacité à gérer les émotions difficiles et à surmonter les obstacles.

Comment débute le processus ?

La 1^{ère} séance sert à faire connaissance et à vérifier si le coach a les capacités de répondre aux attentes. On fait tout d'abord le point sur la situation, sur les objectifs à atteindre et le déroulement des séances. C'est très important de comprendre la réalité des jeunes aidants proches, d'avoir une écoute active et une entente immédiate, sinon le coaching ne sera pas efficace.

Comment se déroule une séance de coaching ?

Une séance dure entre 1h et 1h30. On commence par définir les objectifs à atteindre. Ceux-ci peuvent être liés à une difficulté spécifique, comme un problème d'organisation. On va ensuite planifier des actions concrètes à l'aide d'exercices de réflexion, de techniques et d'outils adaptés, par exemple l'écoute active. Le jeune devra alors s'engager à réaliser des

tâches spécifiques pour parvenir à ses objectifs. La séance se termine par un débriefing durant lequel le jeune peut notamment partager son ressenti.

Qu'est-ce qui différencie le coaching d'une psychothérapie ?

Le psychologue ou thérapeute explore le présent à travers le passé. Il se concentre sur les traumatismes et les blessures passés pour les comprendre et les guérir. Son rôle est de soigner et de traiter les troubles émotionnels et de santé mentale. Tandis que le coach ne s'occupe pas du passé. Il travaille sur la situation actuelle en fixant des objectifs à atteindre à l'aide d'une méthodologie de travail. Il guide les jeunes aidants proches dans le développement de leurs compétences, de leurs performances et de leur bien-être. Mais il ne traite pas des problèmes de santé mentale.

Bien que distincts, ces différents types d'aides peuvent être complémentaires. Un coach peut, par exemple, référer le jeune vers un psychologue ou un thérapeute qui va utiliser des processus médicaux pour débloquer un problème psychologique du passé qui empêche d'avancer dans le coaching. ■

En tant que membre Partenamut, vous bénéficiez de remises spéciales et exclusives.

Changer d'horizon

Prenez le large pour quelques jours ou quelques semaines avec Ligne Bleue !
Au programme : découverte culturelle et dépaysement garantis

Ligne Bleue vous propose des voyages seniors accompagnés (en français) toutes assurances incluses.



Marché de Noël à Zagreb – Croatie

Tour de Zabreb, Verazdin, Salaj Estate, château de Trakoscan et Karlovac guidé en français. Temps libre pour profiter du marché de Noël (programme complet sur demande à l'agence ou sur www.ligne-bleue.be)

Du 06 au 10 décembre 2024
5 jours/4 nuits en demi-pension
Vol au départ de Bruxelles

Hôtel : Central 3* ou similaire
Membres Partenamut : 1.390 €
Supplément chambre individuelle : 210 €
Minimum 20 participants



Canaries - Fuerteventura

Du 05 au 15 février 2025
11 jours/10 nuits en demi-pension
Vol au départ de Bruxelles

Hôtel : Riu Palace Tres Islas 4*
Membre Partenamut : 1.697 €
Supplément chambre double à usage individuel : 620 €
Supplément chambre double vue mer : 72 €/personne
Minimum 20 participants



Tunisie – Djerba

Du 12 au 26 avril 2025 – 15 jours/14 nuits en All Inclusive
Vol au départ de Bruxelles

Hôtel : Seabel Rym Beach 4*
Membre Partenamut : 1.176 €
Supplément chambre double à usage individuel : 387 €
Supplément chambre double vue sur mer : 155 €/personne
Minimum 25 participants
⚠️ *Passeport obligatoire (information de juillet 2024)*



Malte – Circuit/Séjour en étoile

1 jour complet + 3 demi-journées guidées en français inclus (programme complet sur demande à l'agence ou sur www.ligne-bleue.be)

Du 19 au 26 mars 2025
8 jours/7 nuits en pension complète (vin/eau/café inclus)
Vol au départ de Bruxelles

Hôtel : Odycy 4*
Membre Partenamut : 1.320 €
Supplément chambre individuelle : 175 €
Minimum 20 participants



Ouzbékistan – Circuit exclusif guidé en français

Kihiva – forteresse de Toprak Kala et Ayaz Kala – Boukhara – Chakhrisabz – Samarcande – Tachkent (programme complet sur demande à l'agence ou sur www.ligne-bleue.be)

Du 03 au 12 juin 2025
10 jours/9 nuits en pension complète
Vol au départ de Bruxelles

Hôtels 4*
Membre Partenamut : 3.064 €
Supplément chambre individuelle : 355 €
Minimum 16 participants
⚠️ *Passeport obligatoire valable 3 mois après le retour !*

Il reste quelques places pour notre circuit exclusif en Afrique du Sud du 21 mars au 07 avril 2025, notre circuit en Thaïlande (départ 30 novembre 2024) et à Ténérife du 06 au 17 janvier 2025.
Consultez notre site internet pour tous les détails de nos circuits et séjours « accompagnés ».

Toutes assurances (annulation, assistance et bagages) et accompagnement Ligne Bleue compris (sauf mention contraire).
Les prix sont sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes et/ou carburant. Frais accessoires de service : 8,50 euros/dossier.

Tous les détails de ces voyages sont à consulter sur www.ligne-bleue.be Vous pouvez également obtenir des informations par mail à info@ligne-bleue.be ou au 04/221 20 66.
Nous proposons des prix avantageux pour les membres Partenamut, sur tout type de voyage (minimum 20 participants).
N'hésitez pas à nous contacter à ce sujet. Pensez aux réductions très intéressantes lorsque vous réservez longtemps à l'avance !

On va manger chez
mes parents ce soir ?

Un sourire,
c'est toujours
une bonne
réponse.

**Alors l'assurer, c'est toujours une bonne idée.
Dentalia Up. Faites grandir votre sourire.**



part&namut