

Sexualité des jeunes :
la vivre sans risque

Course à pied :
comment bien démarrer ?

Vacances sereines :
5 réflexes santé



Offre
parrainage

Parrainez vos proches et recevez des chèques-cadeaux de 20 € !

Prenez soin des personnes qui comptent !
Famille, amis, partenaire, collègues... Invitez votre
entourage à profiter des mêmes avantages que
vous en quelques clics seulement. Partenamut
vous récompense avec des chèques-cadeaux de
20 € à dépenser dans des milliers de magasins en
Belgique.

Plus d'infos et règlement auprès de votre
conseiller ou sur www.partenamut.be/parrainage



partenamut
Cultivons votre santé

édito

Un été avec le sourire et en toute sécurité

Les beaux jours sont de retour et, avec eux, des moments joyeux et conviviaux. Permettez-moi de vous souhaiter tout ce que l'été peut apporter de positif : des repas familiaux ou amicaux au parc ou dans le jardin, des concerts ou des spectacles de rue, des escapades proches de chez soi ou plus lointaines.

Pour que l'été s'aborde avec le sourire et en toute sécurité, Partenamut est là pour vous. Dans cette nouvelle édition de votre magazine, nous vous avons concocté un copieux menu : des idées simples pour cultiver votre santé, des clés pour préserver votre bien-être et des services de votre mutualité pour vous faciliter la vie.

Entre les réflexes à adopter pour partir en vacances sereinement, nos conseils pour profiter du barbecue sans danger, les bienfaits de la lecture sur votre santé mentale et cognitive et la sauvegarde de votre audition, vous pourrez ainsi vous préparer au mieux pour ces semaines estivales !

Et pour les adeptes du smartphone, je vous conseille également de faire un détour par votre application Partenamut pour découvrir votre nouvel espace « Prévention et dépistages ». Que ce soit pour les contrôles annuels en dentisterie, en gynécologie et en dermatologie ou pour le bon suivi des dépistages anti-cancer, My Partenamut facilite la prise de rendez-vous et vous permet de programmer des rappels.

Je vous souhaite un été ressourçant, lumineux et serein.



Francis de Drée,
Directeur général

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-insurance.be.

Rédacteurs : Jessica Cordier, Camille Demarque, Clémence Potier, 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 (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 via notre formulaire de contact www.partenamut.be/contact.

Cultivons votre santé

Actu santé	4
Préparer des vacances sereines	6
Troubles veineux en été	8
Perturbateurs endocriniens : impact sur les enfants	10
Lire : c'est bon pour la santé !	12
Barbecue en toute sécurité	14
Recette santé	16

Parlons-en !

Sexualité des jeunes : la vivre sans risque	18
Course à pied : bien démarrer	22
5 réflexes pour protéger son audition	26
Idées reçues sur les hormones	28

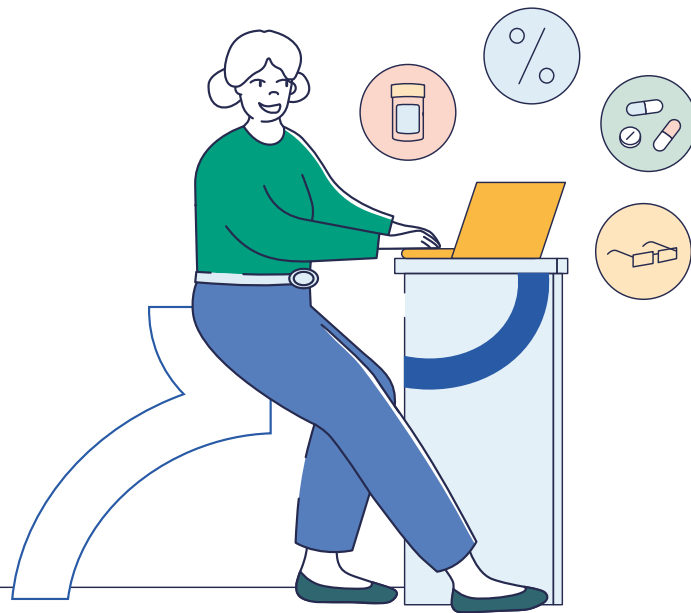
Mut'Pratique

Les Nouvelles de la Mut'	30
On vous répond	32
Ça s'est passé sur les réseaux sociaux	33

Société

Statut aidant proche Partenamut	34
Gardez le contrôle de vos données	35

Actu santé



Vivre mieux sa fin de vie

Les personnes en fin de vie et leurs proches sont souvent confrontés à des décisions difficiles, notamment au niveau du maintien à domicile et des traitements. Ces choix, trop souvent faits dans l'urgence, doivent tenir compte de l'état de santé, mais aussi des attentes du malade.

La planification anticipée des soins (Advance Care Planning - ACP) permet aux personnes en phase palliative avec une espérance de vie inférieure à 12 mois d'exprimer à temps leurs souhaits et limites concernant les soins futurs. Mais aussi d'éventuellement désigner un représentant légal si le malade n'est plus en état de décider lui-même. Cet échange se déroule avec le médecin généraliste et est entièrement pris en charge par l'assurance obligatoire. Une procédure encore peu utilisée, mais qui permet d'anticiper et d'améliorer la qualité des soins pour continuer à vivre mieux, même dans les moments difficiles. ■

Plus d'infos :
www.soinspalliatifs.be/acp.html (Wallonie)
www.fbsp-bfpz.be (Bruxelles)

Votre Avantage Partenamut

Soins palliatifs à domicile : intervention forfaitaire de 150 €, renouvelable une fois.

2,5 litres par jour !

Et par fortes chaleurs ou lors d'une activité physique intense, la quantité d'eau à boire par jour peut même monter à 3 litres !

Quand boire ?

Avant d'avoir soif, sinon c'est déjà le début de la déshydratation. Et **régulièrement** (environ toutes les heures). La couleur des urines est aussi un bon indicateur : claire, l'hydratation est bonne, foncée, il est temps de boire.

Pourquoi c'est important ?

L'eau permet de réguler la température du corps, de maintenir l'énergie et d'éviter maux de tête, étourdissements, crampes et coups de chaleur.

Que peut-on boire ?

Avant tout **de l'eau**, mais on évite l'eau glacée ou gazeuse qui peut causer des problèmes de digestion. Pour améliorer son goût, on peut la parfumer avec des zestes d'agrumes ou des feuilles de menthe. L'eau légèrement salée est aussi conseillée si on transpire beaucoup. Pensez également aux **aliments riches en eau** (laitages, pastèque, concombre, tomate, melon...) qui sont de bonnes sources d'hydratation. ■



Le vrai du faux des crèmes solaires

De nombreuses idées reçues circulent sur les crèmes solaires. Voici ce qu'il faut retenir pour profiter du soleil en toute sécurité.

Les indices de protection élevés empêchent le bronzage

❌ **Faux.** Au contraire, en choisissant un SPF 50 ou 50+, vous permettez à votre peau de bronzer en s'adaptant progressivement au soleil. Il est d'ailleurs d'autant plus indiqué d'utiliser un indice élevé si votre peau est claire et si l'ensoleillement est intense.

La crème solaire doit être appliquée toutes les 2 heures

✅ **Vrai.** Une seule application par jour ne suffit pas. Il est recommandé d'en remettre régulièrement durant l'exposition. Idéalement toutes les 2 heures et après chaque baignade. La crème solaire perd de son efficacité au fil des heures, notamment à cause de la transpiration et des frottements occasionnés par le sable et les vêtements.

Être dans l'eau protège des coups de soleil

❌ **Faux.** C'est plutôt l'inverse ! Car l'eau laisse passer les UV jusqu'à une certaine profondeur et peut même amplifier le rayonnement en réfléchissant les rayons. Pensez donc à protéger avant tout votre visage, vos épaules et votre dos en utilisant de la crème solaire résistante à l'eau.

La crème solaire peut causer des cancers

❌ **Faux.** Aucun lien direct n'a été démontré entre l'utilisation d'une crème solaire et le cancer. Alors qu'il est avéré que les rayons UV sont cancérogènes et sont responsables de milliers de cancers chaque année. Néanmoins la crème solaire ne protège pas à 100 % (même les indices élevés). Évitez donc toujours les expositions prolongées, surtout entre 12 h et 16 h.

Il est recommandé de renouveler sa crème solaire chaque année

✅ **Vrai.** La crème solaire perd de son efficacité avec le temps, surtout lorsqu'elle est exposée à la chaleur, l'humidité et l'air. C'est pourquoi, la plupart ont une durée de vie de 6 à 12 mois après leur ouverture. Un changement de texture, de couleur ou encore l'odeur peuvent être des signes qu'il est temps de changer votre crème solaire. ■

Votre Avantage Partenamut

Dépistage : jusqu'à 45 €/an, à raison de 15 € par examen.

Votre santé en 3 questions

Participez activement aux décisions qui concernent votre santé en posant les bonnes questions ! Parfois en sortant de chez le médecin, des doutes ou des zones d'ombres peuvent subsister. Grâce à la méthode « **Ask me 3** », vous pouvez mieux dialoguer et avoir des explications plus claires en posant 3 questions à votre prestataire de soins avant, pendant ou après la consultation.

Que faut-il demander ?

1. **Quelle est ma situation actuelle ?** Pour comprendre le diagnostic et prendre les bonnes décisions.
2. **Comment allons-nous procéder ensemble ?** Pour établir les prochaines étapes.
3. **Pourquoi est-ce important pour moi ?** Pour comprendre pourquoi un traitement ou un suivi est nécessaire.

Un bon réflexe à adopter pour prendre votre santé en main !

Retrouvez plus de conseils pratiques sur :
www.troisquestions.be ■



5 réflexes santé pour des vacances sereines

Vous partez en vacances cet été ? Un minimum de préparation peut faire toute la différence entre un séjour inoubliable et un voyage qui tourne au cauchemar ! Voici 5 réflexes santé à adopter avant de boucler vos valises.

1 Bien choisir sa destination

Cela peut sembler évident, mais le choix de la destination mérite réflexion. Certaines situations nécessitent en effet une attention particulière. Les familles voyageant avec de jeunes enfants ainsi que les personnes à la santé fragile ou atteintes de maladies chroniques devront ainsi s'interroger sur les conditions sanitaires locales. Un médecin, une pharmacie ou une structure médicale sont-ils disponibles à proximité de votre lieu de vacances ? Qu'en est-il de l'hygiène alimentaire sur place ? L'eau du robinet est-elle potable ? Autant de questions qui peuvent vous amener à anticiper vos besoins pour éviter les mauvaises surprises sur place.

Un décalage horaire important, la chaleur extrême, l'humidité ou encore l'altitude sont également des éléments

à considérer. Des sites comme celui du SPF des affaires étrangères fournissent des informations fiables et actualisées par pays. Prenez le temps de les consulter.

2 Consulter son médecin avant le départ

Une consultation pré-voyage peut s'avérer utile, surtout pour les personnes dont la santé demande une vigilance accrue. C'est par exemple le cas des femmes enceintes ou des personnes souffrant d'une maladie chronique. Votre médecin pourra adapter vos traitements si nécessaire, et vous conseiller sur les précautions à prendre.

Certaines destinations imposent également des vaccins obligatoires ou fortement recommandés. N'oubliez pas de vous renseigner au préalable pour pouvoir les faire plusieurs semaines avant le départ.

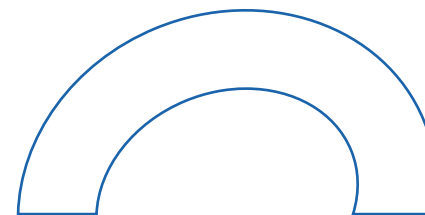
3 Composer sa pharmacie idéale

Une bonne trousse à pharmacie, c'est l'assurance de ne pas se retrouver désemparé face à un imprévu de santé. Elle doit être adaptée à votre destination, à la durée du voyage et aux membres de votre famille.

Quelques indispensables : du paracétamol, un désinfectant, quelques pansements, un antihistaminique, un thermomètre,

➤ **Un décalage horaire important, la chaleur extrême, l'humidité ou encore l'altitude sont également des éléments à considérer.**

Cultivons votre santé



un médicament contre la diarrhée du voyageur (la fameuse « turista »), une crème solaire, un anti-moustiques...

Si vous suivez un traitement médical régulier, emportez un peu plus de stock que nécessaire, les imprévus (vol retardé, perte de bagage) sont vite arrivés. Petite astuce pour éviter les galères : répartissez vos médicaments dans deux bagages distincts. Attention, un médicament autorisé en Belgique peut être interdit dans un autre pays. Pensez à bien vous renseigner avant le départ.

Enfin, les porteurs de lentilles de contact n'oublieront pas d'emporter une paire de lunettes de secours : entre le sable, la piscine et les irritations oculaires possibles, mieux vaut avoir une alternative.

4 Emporter les bons documents

En plus de votre carte d'identité (ou passeport), n'oubliez pas de vous munir de vos attestations d'assurance ou d'assistance (surtout si vous partez en-dehors de l'Europe). Mais aussi de votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM) si vous voyagez à l'intérieur de l'UE (plus d'infos page 31), de votre carnet de vaccination, ainsi que de vos prescriptions médicales en cas de traitement ou de maladie chronique.

5 Enregistrer les numéros utiles

Avant de partir, prenez quelques minutes pour enregistrer dans votre téléphone les numéros essentiels.

En Europe, **le 112 est le numéro d'urgence universel**, accessible gratuitement depuis n'importe quel téléphone. Renseignez-vous également sur les numéros locaux spécifiques à votre destination (police, pompiers...).

Mediphone Assist au +32 2 778 94 94 : inclus dans votre couverture Partenamut. Ce service d'assistance 24h/24 et 7j/7 couvre les états membres de

l'Espace Economique Européen, la Suisse et certains pays du Bassin méditerranéen (liste complète sur www.partenamut.be). Contactez Mediphone Assist dans un délai de 48 h en cas d'hospitalisation d'urgence et conservez bien vos factures originales. Elles devront être jointes à la demande d'intervention « Soins urgents à l'étranger » pour obtenir le remboursement de vos frais médicaux au retour. ■



Comprendre et mieux vivre les troubles *veineux*

Les problèmes veineux peuvent s'observer partout dans le corps, mais sont surtout localisés au niveau des jambes. Un phénomène souvent amplifié lors de fortes chaleurs. Le Dr Arnaud Kerzmann répond à nos questions.



Le Dr Arnaud Kerzmann, chirurgien vasculaire au CHU de Liège et au CHR de Verviers.

Quels sont les troubles veineux les plus courants ?

Les problèmes les plus fréquents de mauvaise circulation du sang dans les veines sont les thromboses veineuses et les varices.

La thrombose veineuse survient lorsqu'un caillot sanguin se forme à l'intérieur d'une veine, ce qui peut ralentir ou bloquer la circulation du sang. La forme la plus bénigne n'atteint que les veines superficielles. Mais lorsque les veines profondes sont touchées, des complications plus sérieuses peuvent survenir entraînant, dans les cas les plus graves, une embolie pulmonaire.

Quant à la varice, elle correspond à la dilatation permanente d'une veine superficielle. De forme allongée et sinueuse, elle est de couleur bleutée ou violacée et peut être visible sous la peau. Souvent sans gravité, la varice peut évoluer, dans les cas les plus lourds, en phlébite.



Quels sont les principaux symptômes ?

Les symptômes se manifestent le plus souvent par une sensation de lourdeur ou de fatigue dans les jambes. Des gonflements et des crampes peuvent aussi survenir, ainsi que des démangeaisons. Ceux-ci sont plus marqués en fin de journée, après avoir passé plusieurs heures debout et lorsqu'il fait très chaud.

1 femme sur 2 souffre de troubles veineux au niveau des jambes, contre 1 homme sur 3.

Quels sont les facteurs de risques ?

Les personnes en surpoids ou qui exercent une activité qui les oblige à rester debout et statique toute la journée sont plus à risques. Les troubles veineux sont aussi souvent héréditaires et apparaissent avec l'âge. Les femmes sont également plus touchées que les hommes, en raison des fluctuations hormonales qu'elles

subissent. C'est le cas notamment en fin de grossesse, lorsque la pression dans les veines du bas du ventre est plus intense, ce qui fragilise les parois veineuses.

L'alimentation joue-t-elle aussi un rôle important ?

Comme dit précédemment, le surpoids est un facteur de risques. Tout comme les problèmes fréquents de constipation qui demandent des efforts de poussée plus importants, ce qui peut augmenter la pression veineuse dans le bas du ventre et dans les membres inférieurs. Il est donc recommandé de privilégier une alimentation variée et équilibrée riche en légumes et en fruits. Et plus particulièrement en flavonoïdes, connus pour renforcer la paroi veineuse et que l'on trouve notamment dans les raisins et les fruits rouges (myrtilles, mûres, framboises...). Par contre, on évite le sel, ajouté ou caché (plats préparés...), qui favorise la rétention d'eau.

Quels sont les traitements ?

Dans les cas les plus bénins, les bas de contention sont préconisés, à condition qu'ils soient adaptés et réalisés sur mesure. Les médicaments veinotoniques sont également efficaces pour soulager les douleurs. Quant à la sclérothérapie, elle est réalisée dans un but esthétique et consiste à effacer les veines en réalisant des injections. Des interventions chirurgicales peuvent aussi être préconisées, soit pour soulager les symptômes, soit pour raison esthétique, soit pour les deux. La forme d'intervention la moins invasive consiste à boucher la veine à l'aide d'un laser endoveineux (qui agit à l'intérieur de la veine) ou par un

système de radiofréquence, afin que celle-ci régresse et puis disparaisse après quelques semaines.

Comment prévenir les troubles veineux en cas de fortes chaleurs ?

La chaleur peut aggraver les problèmes veineux. Il est donc d'autant plus conseillé durant l'été d'éviter de rester trop longtemps debout, de bouger, de surélever ses jambes le plus souvent possible et de marcher dans l'eau froide ou d'en asperger ses jambes. Les gels refroidissants peuvent aussi soulager. Bien s'hydrater est également important. Et on évite les chaussures trop serrées qui bloquent la circulation du sang.

Peut-on prendre l'avion sans risques ?

Les vols courts posent généralement peu de problèmes. Par contre, durant les vols longs courriers, il est recommandé de se lever régulièrement pour marcher et de faire des exercices de flexion et d'extension des genoux et des chevilles. Les bas de contention sont aussi conseillés. Les personnes qui ont des problèmes graves, comme une thrombose veineuse profonde, pourront se voir prescrire des anticoagulants. ■

Bon à savoir

Partenamut Shop propose à la vente du matériel qui vous aide à enfiler vos bas de contention et pour lequel vous pouvez profiter de la réduction membres de 10 %.

Infos : www.partenamutshop.be

Perturbateurs endocriniens : quel impact sur la santé de nos enfants ?

Durant leurs 1.000 premiers jours de vie (de la grossesse à leurs 2 ans), les enfants sont dans une phase cruciale de leur développement. Ce qui les rend plus sensibles aux perturbateurs endocriniens. Mais quels sont les risques et comment les éviter ?

En quoi les perturbateurs endocriniens sont-ils néfastes ?

Pour bien comprendre l'action des perturbateurs endocriniens, il est nécessaire de savoir comment fonctionne notre système hormonal (appelé aussi système endocrinien).

Celui-ci est constitué de glandes (thyroïde, testicules, ovaires, pancréas...) qui sécrètent des hormones (œstrogènes, testostérone, insuline...). Ces hormones agissent comme des messagers entre différentes parties de notre corps, régulant un grand nombre de ses fonctions comme la croissance, la reproduction ou encore le métabolisme.

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques,

non produites par le corps humain, qui peuvent altérer le fonctionnement de notre système hormonal en imitant ou encore en bloquant l'action des hormones. Ils peuvent dès lors contribuer, sur le long terme, au développement de divers troubles ou pathologies tels que :

- problèmes de croissance,
- infertilité,
- troubles du développement cérébral,
- baisse de QI,
- troubles du spectre autistique,
- diabète,
- obésité,
- endométriose,
- troubles thyroïdiens,
- cancers.

Pourquoi les jeunes enfants et les adolescents sont-ils plus vulnérables ?

Car le niveau de toxicité des perturbateurs endocriniens est lié aux périodes durant lesquelles nous y sommes exposés. Comme l'explique le SPF Santé publique : « Les périodes critiques sont toutes les phases durant lesquelles les hormones sont particulièrement impliquées dans le développement d'un organisme, en particulier la période prénatale. »

Les enfants à naître, les bébés, les enfants en bas âge ainsi que les adolescents en période de puberté sont donc particulièrement vulnérables, les hormones jouant un rôle clé dans le développement de certains organes (cerveau, système reproducteur...). Heureusement, il existe des gestes simples qui permettent de limiter l'exposition aux perturbateurs endocriniens.

Des gestes simples pour se protéger au quotidien

Bisphénol A, phtalates, PFAS, parabènes... Les perturbateurs endocriniens sont présents dans de nombreux produits de consommation courante : alimentation, emballages, produits de soin, textiles... Ils peuvent entrer dans l'organisme via l'alimentation, la respiration ou encore par contact avec la peau. Les éviter complètement semble compliqué. Toutefois, certains gestes permettent de réduire l'exposition de nos enfants (et par la même occasion, la nôtre).

Plus d'informations sur les perturbateurs endocriniens

Découvrez sur www.perturbateursendocriniens.be l'ensemble de la campagne de sensibilisation, avec encore plus de conseils pour protéger votre famille au quotidien et notamment des recommandations pratiques destinées aux femmes enceintes.



10 gestes pour protéger vos enfants

Voici 10 gestes que la campagne du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement met en avant pour protéger les jeunes enfants au quotidien :

- 1 Évitez la vaisselle en plastique : des substances dangereuses peuvent être libérées dans les aliments, particulièrement lorsqu'ils sont chauds. Privilégiez l'inox, la porcelaine non peinte ou le verre.
- 2 Préférez les biberons en verre.
- 3 Lavez les nouveaux biberons et tétines à l'eau chaude avant leur première utilisation. Cela permet d'éliminer une grande partie des substances néfastes.
- 4 Remplacez les tétines et biberons dès qu'ils sont abîmés.
- 5 Utilisez des casseroles en inox, plats en faïence ou verre pour cuisiner et conserver les aliments.
- 6 Aérez les nouveaux jouets et nettoyez-les à l'eau chaude. S'il est compliqué de laver le jouet à l'eau chaude (jouet électronique par exemple), utilisez un chiffon humide.
- 7 Préférez les jouets à base de matières naturelles.
- 8 Privilégiez des produits de soin doux pour bébé. Évitez l'utilisation de lingettes humides et privilégiez l'eau et le savon solide sans parfum.
- 9 Évitez de mettre votre bébé en contact avec du parfum.
- 10 Limitez les désodorisants ou bougies parfumées. En cas d'odeurs, aérez la pièce. ■

Lire : c'est bon pour la santé !

Capacités mentales, sommeil, créativité, bien-être... La lecture offre bien plus qu'un moment de détente. Cet été, et toute l'année, prenons le temps de lire !



6 Belges sur 10 lisent au moins un livre par an et 1 Belge sur 5 en lit au moins 10 selon Statbel (2022). Une habitude parfois bousculée par la présence des écrans dans nos vies, mais qui mérite qu'on lui fasse une place. Car la lecture possède de nombreux bienfaits, en particulier sur la santé mentale et le bien-être.

Les pouvoirs de la lecture

Muscler le cerveau

Lire fait travailler nos neurones, en sollicitant notamment la fonction de notre cerveau liée au langage. C'est une activité cognitive (qui stimule le cerveau) complexe, qui, en complément d'une bonne hygiène

Lire pour mieux grandir

Les parents qui lisent un livre chaque jour à leur enfant l'exposent à environ **78.000 mots par an**, d'après une étude américaine de l'Ohio State University publiée en 2019. En 5 ans, cela représenterait près de 300.000 mots, contre moins de 5.000 pour les enfants à qui on ne fait pas la lecture régulièrement. Inclure ce moment dans la routine des bébés, même dès les premiers jours de vie, a un impact positif sur leur développement, mais aussi sur le lien parent/enfant. Cette pratique est même actuellement encouragée dans certains services de néonatalité.

de vie, nous aide à préserver nos capacités mentales, mais aussi à ralentir les effets du vieillissement sur le cerveau.

Calmer les tensions

La lecture, comme la musique, a des vertus relaxantes. Véritable alliée anti-stress, elle agit comme un frein contre l'anxiété et soulage les tensions. C'est prouvé, quelques minutes seulement suffisent pour ressentir ses effets apaisants.

Améliorer le sommeil

Mettre les écrans de côté pour lire quelques pages le soir permet de déconnecter plus facilement. C'est un excellent rituel pour favoriser l'endormissement.

Développer les connaissances

C'est bien connu, on apprend beaucoup de choses dans les livres. La lecture a d'ailleurs un impact positif sur la réussite scolaire et professionnelle.

Mieux communiquer

Découvrir de nouveaux mots, de nouvelles idées et d'autres points de vue enrichit le langage et améliore la compréhension de soi et du monde qui nous entoure. Des outils précieux pour mieux échanger avec les autres.

Stimuler la créativité

Fiction, poésie, essais, articles... La lecture fait appel à notre imaginaire et à notre sensibilité. Idéal pour trouver l'inspiration, ou tout simplement pour se changer les idées.

6 Belges sur 10
lisent au moins
un livre par an

7 conseils pour lire plus

1 Trouvez votre style

Près d'1 Belge sur 3 ne lit pas, par manque d'intérêt. Pourtant, en matière de lecture, il y en a pour tous les goûts. Explorez les genres et les thèmes qui vous plaisent : développement personnel, science-fiction, romance, récits documentaires, historiques ou fantastiques, romans policiers, autobiographies, BD, mangas...

2 Profitez des moments d'attente

Un trajet en métro, un rendez-vous qui tarde, une lessive qui tourne ou un plat qui mijote... Profitez-en pour ouvrir votre livre, même pour quelques minutes !

3 Fixez-vous des objectifs simples

10 minutes par jour, un chapitre avant de dormir... Lire peu, mais régulièrement, permet d'imposer un rythme et de ne pas perdre le fil. Établir certaines règles peut aider aussi, comme remplacer le smartphone par un livre dans les transports en commun ou éteindre les écrans à partir d'une certaine heure le soir.

4 Instaurez un rituel

Une tasse de thé, un fauteuil confortable, un coussin moelleux, une

musique douce... Quelques éléments simples suffisent pour transformer votre moment de lecture en une vraie parenthèse et vous donner envie de lire plus souvent.

5 Échangez sur vos lectures

La lecture est aussi un plaisir qui se partage. Que ce soit avec votre entourage ou dans un groupe de lecture, discuter de livres peut aider à trouver l'inspiration et la motivation.

6 Connectez-vous

Contrairement aux idées reçues, les nouveaux médias peuvent nous rapprocher des livres. Réseaux sociaux, podcast, émissions... La lecture est aujourd'hui un thème largement abordé dans les contenus en ligne. N'hésitez pas à les consulter pour nourrir votre envie de lire.

7 Écoutez vos livres

Les livres audio permettent de découvrir le plaisir de lire autrement. Et si ce format vous convenait mieux ? Bestsellers, thriller, littérature jeunesse... Les catalogues en ligne offrent aujourd'hui un grand choix d'ouvrages sous forme de fichier audio, à écouter où et quand vous le souhaitez. Pendant une séance de sport, en bricolant ou encore en préparant le repas, les livres trouvent parfois leur place plus facilement dans notre quotidien sous cette forme. ■

Barbecue :

Le goût de l'été... en toute sécurité

Star de l'été, le barbecue est synonyme de moments conviviaux en famille ou entre amis. Mais il comporte aussi des risques à ne pas négliger. Heureusement, quelques précautions simples suffisent pour en profiter sans danger.

Chaud devant !

Le barbecue est avant tout une source de chaleur intense. Chaque année, il est à l'origine de brûlures, parfois sérieuses, nécessitant une prise en charge aux urgences.

Le premier réflexe à adopter : oublier totalement l'alcool à brûler ou l'essence pour allumer le feu. Ces produits sont dangereux et peuvent provoquer des retours de flamme impressionnants. Préférez des allume-feux adaptés, bien plus sûrs.

Maintenez les enfants éloignés du barbecue. À hauteur des braises et pas forcément conscients du danger, ils sont davantage exposés aux brûlures.

Maîtriser l'art de la cuisson

La cuisson au barbecue (et au grill en général) peut présenter certains risques pour la santé lorsqu'elle est mal maîtrisée. En effet, une exposition directe des aliments aux flammes ou à une chaleur trop intense peut entraîner la formation de composés potentiellement nocifs, comme les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) ou les amines hétérocycliques.

Ces substances apparaissent notamment lorsque les graisses s'écoulent sur les braises et brûlent, produisant de la fumée qui se dépose ensuite sur les aliments. Pour limiter ces risques, il est recommandé d'éviter le contact direct avec les flammes, de bien régler la hauteur de la grille et de privilégier une cuisson douce pour ne pas carboniser les viandes.

Le conseil santé

Qui dit barbecue dit bien souvent viande grillée. Or, selon l'OMS, une consommation excessive de viande rouge peut nuire à la santé. N'hésitez pas à varier les plaisirs avec des alternatives végétales et saines. Brochettes de légumes, maïs grillé, halloumi, champignons, ou même des fruits grillés pour le dessert !

Découvrez notre recette originale p. 16.



Prévenir les intoxications alimentaires

L'été est propice aux intoxications alimentaires, notamment à cause de la chaleur et des repas pris en extérieur. Quelques règles d'hygiène basiques permettent de réduire les risques :

- Conservez la viande au frais et sortez-la au dernier moment afin de respecter la chaîne du froid.
- Lavez-vous les mains avant et après avoir manipulé de la viande crue.
- Utilisez des plats, des planches à découper et des ustensiles différents pour la viande crue et la viande cuite.
- Consommez la viande cuite à cœur pour éliminer les bactéries, surtout la volaille, les saucisses et la viande hachée.
- Le repas terminé, ne laissez pas les restes traîner sur la table, exposés à la chaleur, trop longtemps. Placez-les immédiatement au réfrigérateur.

Pensez également à nettoyer régulièrement la grille et les accessoires pour garantir une hygiène optimale.

Fumée : le danger invisible

La pluie vient gâcher la fête ? Certaines personnes pourraient avoir

l'idée de déplacer le barbecue à l'abri, dans un garage ou un cabanon de jardin. Une erreur qui peut s'avérer mortelle.

Un barbecue produit en effet du monoxyde de carbone, un gaz inodore, incolore et toxique, qui peut s'accumuler dans un espace clos et provoquer une intoxication en quelques minutes.

La règle est claire : le barbecue ne doit être utilisé qu'à l'extérieur, dans un espace bien ventilé et à bonne distance des fenêtres et baies vitrées.

Risque d'incendie : restez vigilants

En période de chaleur et de sécheresse, un barbecue mal maîtrisé peut rapidement dégénérer. Avant d'allumer le feu, assurez-vous que cela est autorisé, surtout sur un balcon ou une terrasse. Vérifiez votre règlement de copropriété ainsi que les arrêtés communaux.

Quant aux barbecues dans les lieux publics, comme les parcs, les forêts ou sur les plages, ils sont généralement interdits. Rendez-vous plutôt dans des aires spécifiquement aménagées et autorisées par les communes.

En respectant ces quelques gestes de bon sens, vous pourrez profiter en toute sécurité de vos barbecues et savourer pleinement ces instants de partage. Bon appétit ! ■

Recette santé

Salade de légumes grillés au barbecue



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 un clic !

Rendez-vous sur [eFarmz.be](https://efarmz.be) pour réaliser de délicieuses recettes à base de produits bio. À vos fourneaux !



Votre réduction

Bénéficiez d'une réduction de 25 € à l'achat de 45 € sur la première commande avec le code **PARTENAMUT2526**, de 15 € à l'achat de 25 € sur la deuxième commande avec le code **PARTENAMUT1526**, de 10 € à l'achat de 25 € sur la troisième commande avec le code **PARTENAMUT1026** (valable jusqu'au 31/12/2026).

4 personnes

30 min

30 min

- 320 g de lentilles vertes
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 2 poivrons rouges
- 1 baguette
- 2 citrons
- 2 c. à s. de persil frisé
- 120 g de cacioricotta (fromage du sud de l'Italie) ou de fêta
- 4 c. à s. de vinaigre balsamique
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Plongez les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau froide non salée. Portez l'eau à ébullition, puis couvrez et laissez cuire 20 min à feu doux. Ensuite, rincez à l'eau froide et égouttez. Salez et réservez au froid.

2 Rincez les légumes. Coupez l'aubergine et la courgette en rondelles d'1 cm. Coupez les poivrons en 4, puis épépinez-les. Disposez tous les légumes dans un grand saladier. Arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez, puis mélangez.

3 Coupez le pain en tranches d'un demi-centimètre. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, salez et poivrez. Badigeonnez le pain avec le mélange, sur les deux faces.

4 Faites chauffer votre barbecue ou une poêle grill pour y faire grillez

tous les légumes sur leurs deux faces jusqu'à ce qu'ils soient bien marqués et attendris. Faites de même avec les tranches de pain.

5 Préparez la vinaigrette avec le jus de citron, un filet de vinaigre balsamique, un bon filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

6 Coupez les légumes cuits en 2 ou en 4. Mélangez-les dans le saladier avec les lentilles cuites et arrosez-les de vinaigrette.

7 Hachez le persil et émiettiez la cacioricotta (ou la fêta).

8 Servez la salade de légumes grillés parsemée de miettes de cacioricotta et de persil haché.

Bon appétit !



Vos Avantages Partenamut

- -30 % sur les couches Libero
- -10 % sur vos achats
- -50 % sur la location de matériel
- Livraison gratuite dès 59 €

Ces avantages s'appliquent à tous les membres Partenamut en ordre de cotisations pour l'assurance complémentaire.

Enfants et bébés : cap sur les essentiels de l'été !

Un pique-nique improvisé, les premiers éclats de rire à la plage, les découvertes au grand air... L'été avec bébé, c'est mille petits bonheurs à partager. Pour en profiter l'esprit léger, Partenamut Shop a réuni l'essentiel pour protéger et prendre soin des tout-petits.



Trousse isotherme Béaba

À partir de
19,90 €

(prix non-membre : 22,11 €)



Lunettes de soleil Béaba 0-9 mois

À partir de
32,50 €

(prix non-membre : 36,11 €)



Couche de bain enfilaable, Hamac

À partir de
34,85 €

(prix non-membre : 38,72 €)

Nouveaux parents ?

Partenamut Shop vous aide à accueillir bébé dans les meilleures conditions avec :

- **3 mois de location gratuite** pour un tire-lait, un pèse-bébé et un aérosol, valable pour votre enfant de 0 à 3 ans.
- **Un cadeau de naissance offert** : une écharpe de portage Love Radius ou 1 mois de couches Les Petits Culottés.

Comment commander ?

- Sur notre site : www.partenamutshop.be
- Par e-mail : partenamutshop@partenamut.be
- Par téléphone : 02/549 76 70 (option 1)



partenamut Shop

Vente et location de matériel (para)médical

1 fois sur 6

aucune méthode
de contraception n'est
utilisée lors de la
première relation sexuelle

Santé sexuelle des jeunes : se protéger et s'épanouir

Parlons-en

**Comment découvrir et vivre sa sexualité sans risque ?
Contraception, dépistage, vie numérique : tour d'horizon
pour aider ados et parents à aborder ces sujets essentiels
avec confiance.**

En Belgique, le nombre d'IST (Infection Sexuellement Transmissible) a tendance à augmenter chaque année, d'après Sciensano. La chlamydia est l'infection la plus répandue, en particulier chez les jeunes femmes entre 15 et 29 ans, tandis que la gonorrhée et la syphilis circulent de plus en plus. Le sida est toujours présent, avec près de 2 nouveaux diagnostics par jour.

En parallèle, les adolescents semblent moins enclins à se protéger. 1 fois sur 6, aucune méthode de contraception n'est utilisée lors de la première relation sexuelle, d'après l'enquête HBSC de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) en 2022. L'organisme donnait d'ailleurs récemment l'alerte : l'utilisation du préservatif a nettement diminué ces dernières années chez les jeunes. Face à ces tendances, la prévention et le dépistage restent des enjeux majeurs pour leur santé sexuelle.

Ce qu'il faut savoir sur les IST

- Les IST concernent tout le monde.
- Les pénétrations vaginales et anales, mais aussi les caresses sexuelles, le cunnilingus, l'anulingus et la fellation sont des pratiques à risque.
- La plupart des IST sont sans symptômes.
- Les IST sont parfois détectables seulement après plusieurs jours ou plusieurs semaines. Pour un dépistage complet des IST les plus fréquentes, il faut généralement attendre 6 semaines.

Quand se faire dépister ?

- **6 semaines après une prise de risque** (nouvelle relation, préservatif abîmé ou qui a glissé, rapport sexuel non protégé), même sans symptômes.
- **Tous les 3 mois**, en cas de partenaires sexuels multiples.
- **Immédiatement** en cas de symptômes (démangeaisons, boutons, douleurs...) ou d'inquiétude.

Important : en attendant les résultats, il faut continuer à se protéger.

Où se faire dépister ?

- Dans un centre de planning familial.
- Auprès de son médecin (généraliste, gynécologue, dermatologue...).
- Dans un centre de référence VIH & IST.
- Auprès de certaines associations spécialisées.

Trouvez un centre de dépistage près de chez vous sur www.depistage.be.



Contraception : vrai ou faux ?

« C'est ma première fois, je dois utiliser un moyen de contraception. »

✓ **Vrai.** Dès le début de la vie sexuelle, choisir un ou plusieurs moyens de contraception est capital pour se protéger d'une grossesse non désirée et des IST.

« J'ai besoin d'une prescription médicale pour obtenir un moyen de contraception. »

✓ **Vrai.** pour la pilule, le patch, l'implant et le stérilet. Tu peux obtenir une prescription chez un médecin généraliste, un gynécologue ou dans un centre de planning familial.

✗ **Faux.** pour les préservatifs et la pilule du lendemain qui sont disponibles sans ordonnance.

« J'ai besoin de l'autorisation de mes parents pour obtenir une contraception. »

✗ **Faux.** En Belgique, tu n'as pas besoin de l'accord de tes parents pour te procurer un contraceptif, même si tu as moins de 18 ans.

« Si mon copain se retire avant l'éjaculation, je ne risque rien. »

✗ **Faux.** Cette méthode (méthode du retrait) n'est pas efficace pour te protéger. Une goutte de sperme peut suffire pour provoquer une grossesse ou transmettre une IST. Le liquide pré-séminal, ou pré-éjaculatoire (liquide qui apparaît pendant l'excitation, avant l'éjaculation), comporte les mêmes risques.

« Le seul moyen de contraception qui protège à la fois des IST et des grossesses non désirées, c'est le préservatif. »

✓ **Vrai.** Le préservatif, masculin ou féminin, est le seul moyen de contraception qui offre cette double protection.

« La pilule me protège des grossesses non désirées dès le premier comprimé. »

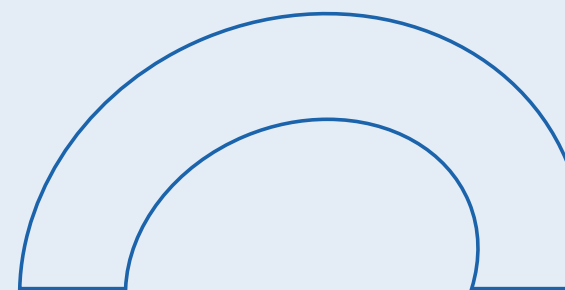
✓ **Vrai.** À condition de commencer la plaquette le premier jour de ton cycle menstruel (le premier jour des règles). Si tu as commencé la pilule à un autre moment de ton cycle, tu seras protégée après le 7^e jour.

« Le stérilet, c'est seulement pour les femmes qui ont déjà eu des enfants. »

✗ **Faux.** Les femmes qui n'ont jamais accouché peuvent utiliser le stérilet comme moyen de contraception, tant qu'elles ont déjà eu des rapports sexuels et qu'il n'y a pas de contre-indication de santé. La pose du stérilet se fait chez un ou une gynécologue. Il est ensuite remplacé tous les 3 à 5 ans.

« Grâce à la pilule du lendemain, je n'ai plus besoin de penser à ma contraception. »

✗ **Faux.** La pilule du lendemain est un contraceptif d'urgence. Elle s'utilise, par exemple, en cas d'accident (préservatif qui se déchire), ou d'oubli de pilule. N'hésite pas à prendre rendez-vous chez un ou une gynécologue pour trouver une méthode de contraception qui te convient.



Web et vie sexuelle : apprivoiser de nouvelles pratiques

Smartphones, réseaux sociaux, applis, plateformes de streaming... Aujourd'hui, les jeunes générations développent leur vie relationnelle, affective et sexuelle via différents outils. Un contexte qu'il est important de comprendre pour mieux les accompagner et les soutenir. Car s'ils les exposent à certains dangers, ces canaux peuvent aussi jouer un rôle positif sur leur santé sexuelle.

Les bons côtés	Les dangers
L'accès gratuit à des informations sur la sexualité, en toute autonomie	La surabondance d'informations et les fausses informations
Le partage d'expérience et la possibilité de trouver du soutien auprès d'une communauté (par exemple, dans des forums LGBTQIA+)	L'exposition à du contenu sexuel choquant
Des espaces pour poser ses questions sans tabou, ni culpabilité	La diffusion d'images intimes sans consentement
Pouvoir aborder des sujets sensibles en dehors de son cercle d'amis, en toute discrétion et dans le respect de l'anonymat	Le chantage et le harcèlement

Rencontres en ligne, sexting : savoir se protéger

- Éviter de confier ses données intimes ou personnelles (adresse postale, numéro de GSM, photo...) à une personne inconnue.
- Choisir un pseudo qui ne révèle pas son identité.
- Se méfier des plateformes et forums qui ne sont pas modérés.
- Essayer d'avoir au moins une personne de confiance en dehors d'internet avec qui parler.
- Pour une première rencontre avec une personne rencontrée en ligne, fixer rendez-vous dans un lieu public et penser à avertir une personne proche.
- Ne pas hésiter à arrêter toute conversation en ligne qui provoque un sentiment de malaise ou d'insécurité.

- Éviter d'échanger des sextos avec une personne inconnue, qui n'inspire pas confiance ou qui semble trop insistante.
- Il est vivement déconseillé de laisser apparaître son visage ou tout élément pouvant révéler son identité sur un nude, même envoyé à une personne proche.

En cas de problème (mauvaise rencontre en ligne, contenu choquant...), contacter Child Focus au **116 000** (accessible 24 h/24 et 7 jours/7, pour les jeunes et les parents). ■

Votre Avantage Partenamut

Contraception : jusqu'à 75 €/an pour les contraceptifs achetés en pharmacie (préservatifs, pilules, patchs, injections, anneaux vaginaux) ou jusqu'à 225 € tous les 3 ans pour un stérilet ou un implant.

➤ Dès le début de la vie sexuelle, choisir un ou plusieurs moyens de contraception est capital pour se protéger d'une grossesse non désirée et des IST.

Liens utiles pour les jeunes

Parolesdados.be
(aussi sur Instagram : @parolesdados_lesite) : pour s'informer et poser ses questions.

Moules Frites (Youtube et Instagram : @moulesfritesoyes) pour regarder des vidéos et écouter des podcasts sur la santé sexuelle, sans tabou ni complexe.

Cybersquad.be (aussi sur Instagram : @cybersquad.be) : pour s'informer et échanger de manière anonyme sur la sexualité et la vie en ligne, sur des forums ou avec un coach.

Monplanningfamilial.be
(aussi sur Instagram : @monplanningfamilial.be et Tik Tok : mon.planning.familial.be) pour trouver un centre de planning familial près de chez soi.

Quand dois-je me faire dépister ?

J'ai eu un rapport à risque
(Nouvelle relation, préservatif abîmé/
glissé, non protégé)

J'ai plusieurs partenaires sexuels

J'ai des symptômes
(Démangeaisons, boutons, douleurs,
inquiétude, ...)

6 semaines après
même sans symptômes

Tous les 3 mois

Immédiatement

Je me fais dépister

IMPORTANT
en attendant
les résultats, je
continue de me
protéger

Course à pied : le bon départ

Depuis quelques années, la course à pied séduit un public de plus en plus large, et la tendance ne semble pas s'essouffler. Accessible et facile à pratiquer, elle attire autant les débutants que les sportifs confirmés. Mais pour en tirer tous les bénéfices et éviter les blessures, mieux vaut adopter les bons réflexes dès le départ.

Derrière l'engouement que suscite le running, se cachent d'abord de nombreux bienfaits pour la santé. La course à pied est en effet un sport d'endurance qui mobilise pleinement le système cardiovasculaire. Au fil des entraînements, le cœur se renforce et devient plus efficace, la circulation sanguine s'améliore et le risque de maladies cardiovasculaires diminue.

Sur le plan musculaire, la course à pied sollicite les jambes, mais aussi les abdominaux et le dos qui assurent le maintien de la posture. Elle permet ainsi de tonifier le corps et de préserver une certaine masse musculaire, surtout lorsqu'elle est associée à quelques exercices de renforcement.

Sa pratique régulière agit également sur le métabolisme, contribue à augmenter le « bon » cholestérol et peut aider à réduire le « mauvais », ce qui protège les artères. Enfin, en augmentant la dépense énergétique, la course à pied peut favoriser la

perte de poids ou aider à le stabiliser, à condition bien sûr d'adopter en parallèle une alimentation équilibrée.

Des bienfaits aussi pour le mental

Mais courir n'est pas seulement bon pour le corps, c'est aussi un excellent outil de réduction du stress et de prévention de la dépression, grâce notamment à la sécrétion d'endorphines par le cerveau pendant l'effort. En se fixant des objectifs et en constatant ses progrès, la course à pied renforce l'estime de soi et contribue à une bonne santé mentale en général.

Un sport accessible, avec quelques précautions

La course à pied est ouverte au plus grand nombre et ne demande pas de compétences particulières pour commencer. Mais cela ne signifie »



Courir en été : attention à la chaleur !

Quand les températures grimpent, quelques ajustements s'imposent pour éviter de vous mettre en danger :

- Privilégiez les heures plus fraîches et les parcours ombragés
- Réduisez l'intensité et la distance
- Pensez à bien vous hydrater, avant, pendant et après la course
- Protégez-vous des UV en portant une casquette, des vêtements couvrants, et appliquez de la crème solaire
- Reportez votre entraînement : en cas de canicule, mieux vaut décaler une séance pour préserver votre santé

pas pour autant qu'on peut se lancer tête baissée sans préparation. La prudence est notamment recommandée après une longue période d'inactivité, en cas de maladie chronique, de surpoids important ou à partir d'un certain âge.

Quel que soit votre profil, une visite chez le médecin pour réaliser un examen médical d'aptitude sportive est une bonne idée avant de démarrer la course à pied. Cela permet de faire le point sur votre forme physique pour la pratiquer en toute sécurité. Cet examen est pris en charge par Partenamut (voir encadré).

Attention aux blessures

La blessure est souvent ce qui freine les coureurs débutants. Fort heureusement, la plupart sont évitables avec quelques réflexes simples.

- **Des baskets adaptées** : un bon équipement commence par de bonnes chaussures. Optez pour une paire adaptée à votre foulée et votre morphologie.
- **Ne pas négliger l'échauffement** : prenez quelques minutes au début de chaque séance pour réveiller vos muscles en douceur.
- **Écouter son corps** : courir malgré une douleur persistante est le meilleur moyen de transformer un simple bobo en blessure sérieuse.
- **Respecter les temps de récupération** : dormez suffisamment, buvez de l'eau avant, pendant et après, et accordez-vous des jours de repos entre chaque sortie. ■

Démarrez du bon pied !

Si de nombreuses personnes commencent à courir, elles sont beaucoup à abandonner prématurément. En cause, un manque de préparation et quelques idées reçues.

Les erreurs à éviter quand on débute la course à pied

- ✗ **Se fixer un objectif trop ambitieux** : courir 5 km d'affilée dès la première semaine, courir trop vite ou trop longtemps... Les débutants ont parfois tendance à se surestimer. Résultat : on s'épuise très vite, on perd confiance et on jette l'éponge.
- ✗ **Penser « j'ai marché, donc j'ai échoué »**. Faux ! Mêler marche et course, c'est déjà courir. C'est même une excellente méthode pour débuter. Alternier la course et la marche permet de mieux gérer la fatigue, réduit le risque de blessure et améliore l'endurance.
- ✗ **Se comparer aux autres**. Sur la route ou sur les réseaux sociaux, tout le monde semble plus rapide, plus endurant, plus performant. Motivant pour certains, mais décourageant pour d'autres. La seule comparaison qui compte, c'est avec vous-même. Chacun son rythme, des sorties courtes mais régulières sont déjà très bénéfiques pour la santé.

- ✗ **Se lancer sans plan ni accompagnement**. Sans structure ni objectif clair, on manque de repères, on ne mesure pas ses progrès et la motivation s'essouffle rapidement.

5 clés pour se lancer, et durer !

- ✓ **Trouver sa vraie motivation**. Quand la motivation vient de l'extérieur (« je cours pour plaire aux autres »), elle s'épuise vite. Mais quand elle vient de l'intérieur (« je cours pour me sentir mieux, pour gérer mon stress, pour être en forme pour mes enfants »), elle dure. Prenez le temps d'identifier votre motivation profonde, celle qui vous pousse vraiment.
- ✓ **Faire de la course une habitude**. Ne pensez pas à la course à pied comme à un exploit à accomplir, mais comme à une habitude à intégrer dans votre routine hebdomadaire. Planifiez vos sorties, notez-les à l'avance dans votre agenda. La régularité crée l'automatisme.
- ✓ **Utiliser les applis et objets connectés**. Les montres connectées et les applications de running peuvent être de formidables outils de motivation. Elles suivent vos progrès, vous proposent des plans d'entraînement et célèbrent vos réussites. Bonne nouvelle : certaines sont remboursées (voir encadré).
- ✓ **Courir en groupe**. Vous avez du mal à vous lancer seul ? Vous trouvez que courir est ennuyeux ? S'inscrire dans un club de running ou rejoindre un groupe de coureurs près de chez vous peut vous motiver. On est moins tenté d'annuler quand on sait que des gens nous attendent. Et le temps passe plus vite à plusieurs !
- ✓ **Participer à une course**. S'inscrire à un événement sportif donne un objectif concret et une date butoir. Choisissez une distance réaliste, adaptée à votre niveau, et laissez-vous le temps de vous y préparer. Ressentir l'énergie collective et franchir la ligne d'arrivée reste une expérience inoubliable. ■

Vos Avantages Partenamut

Partenamut vous accompagne dans votre pratique de la course à pied :

- **Test médical d'aptitude sportive** : jusqu'à 15 €/an dans le cadre de l'Avantage dépistages et prévention.
- **Club de sport et applis sportives** : remboursement jusqu'à 50 €/an dont 30 € pour l'abonnement annuel à l'une de ces applis sportives : Strava, Trainingspeete et Asana Rebel
- **Inscription à une course** : jusqu'à 30 €/an, à raison de max. 10 €/événement.



Vos *oreilles* méritent toute votre attention

Acouphènes persistants, audition fragilisée, concerts et festivals à plein volume... les agressions sonores du quotidien sont bien réelles et souvent irréversibles. Pourtant, quelques gestes simples suffisent à protéger durablement votre capital auditif.

Les acouphènes : quand votre tête fait du bruit

Bourdonnements, sifflements, craquements ou pulsations perçus sans source sonore extérieure : les acouphènes touchent de nombreuses personnes. Ces sons peuvent être temporaires ou permanents, graves ou aigus, et avoir un impact important sur la qualité de vie.

On distingue deux formes principales :

- Les acouphènes subjectifs : les plus fréquents, se manifestent par des bourdonnements et des sifflements perçus uniquement par la personne concernée.
- Les acouphènes objectifs : plus rares, correspondent à un bruit produit à l'intérieur du corps,

Docteur Marc Vander Ghinst, Directeur du service d'ORL et de Chirurgie cervico-faciale au CUB-Hôpital Erasme.

souvent rythmé par les battements du cœur. Ils nécessitent un bilan médical spécifique, mais peuvent aujourd'hui bénéficier de traitements efficaces.

Pourquoi apparaissent-ils ?

Les causes sont multiples : traumatisme acoustique après un concert ou une exposition brutale au bruit, vieillissement de l'audition, lésions de l'oreille interne, infection, bouchon de cérumen, prise de certains médicaments ou encore problèmes vasculaires. Le stress et l'anxiété

aggravent également fortement la perception des acouphènes.

Comment les soulager ?

Il n'existe pas de traitement universel des acouphènes chroniques, mais plusieurs approches permettent d'en réduire l'impact.

La première étape reste un bilan ORL et auditif complet afin d'identifier une cause traitable ou une éventuelle perte auditive. Lorsqu'une baisse d'audition est présente, un appareil auditif peut parfois diminuer significativement la gêne.

La thérapie cognitive et comportementale (TCC) fait partie des approches les mieux validées pour apprendre à mieux vivre avec les acouphènes. La prise en charge du sommeil, de l'anxiété et du stress est également essentielle.

Dans certains cas, l'utilisation de sons d'ambiance ou de générateurs de bruit peut aider à atténuer la perception des acouphènes. Des thérapies plus récentes, comme le Lenire,

Bon à savoir

Partenamut Shop propose des casques anti-bruit pour vivre pleinement les festivals. À découvrir sur www.partenamutshop.be



qui combine stimulation sonore et stimulation linguale, offrent aussi des perspectives encourageantes.

Festivals et concerts : profitez... mais protégez-vous !

Rock Werchter, Tomorrowland, Dour ou Les Ardentes : la Belgique est une terre de festivals. Mais le volume sonore y dépasse souvent les seuils supportables pour l'oreille.

Dès 85 décibels, une exposition prolongée peut endommager les cellules sensorielles de l'oreille interne. Plus le son est fort, plus les dégâts peuvent survenir rapidement.

5 réflexes à adopter

- Éloignez-vous autant que possible des enceintes.
- Faites des pauses régulières dans des zones calmes.
- Portez des protections auditives adaptées.
- Limitez l'exposition prolongée aux sons puissants.
- Après un concert, accordez plusieurs heures de repos à vos oreilles.

Votre Avantage Partenamut

Bouchons d'oreilles sur mesure fournis par un audiologue 60 €/paire tous les 5 ans.

Quelle protection choisir ?

Bouchons en mousse, en cire ou casque anti-bruit : plusieurs solutions existent. Les **bouchons otoplastiques sur mesure**, réalisés par un audiologue agréé INAMI, restent toutefois la solution la plus confortable et la plus efficace pour préserver la qualité d'écoute.

Les bonnes habitudes dès le plus jeune âge

Les enfants sont particulièrement sensibles aux agressions sonores. Une exposition même brève à un volume trop élevé peut entraîner des lésions durables.

Chez les adolescents, le principal danger vient de l'écoute prolongée au casque ou aux écouteurs. Les spécialistes recommandent **la règle des « 60/60 »** : ne pas dépasser 60 % du volume maximal et limiter l'écoute à 60 minutes sans pause. ■

L'essentiel à retenir :

- L'oreille interne est fragile et ne se répare pas.
- Au-delà de 85 dB, le risque de lésions augmente.
- Les protections auditives réduisent fortement les risques.
- Des acouphènes persistants nécessitent un avis ORL.
- La règle des 60/60 vaut pour tous, enfants comme adultes.

Hormones

et santé : 9 idées reçues



Dominique Maiter, professeur d'endocrinologie à l'Université catholique de Louvain et consultant émérite aux Cliniques Universitaires Saint-Luc.



Si leur influence sur le bien-être et la santé est bien connue, les hormones restent encore mal comprises. Pour nous aider à démêler le vrai du faux, nous avons rencontré le professeur Dominique Maiter.

1 Prendre des hormones, c'est dangereux pour la santé.

FAUX. Si le traitement hormonal est pris à doses physiologiques, c'est-à-dire en quantité suffisante pour compenser un déficit hormonal (un manque d'hormones). Dans ce cas-là, c'est même l'inverse : le traitement aide alors au bon fonctionnement de l'organisme. Comme prendre des hormones thyroïdiennes en cas d'hypothyroïdie (lorsque la thyroïde ne fonctionne pas suffisamment), par exemple.

VRAI. lorsqu'un traitement hormonal ne répond pas à un besoin physiologique, comme la prise de testostérone pour améliorer les performances physiques, ou d'hormone de croissance pour ralentir les effets du vieillissement, ou qu'il est surdosé. Il peut alors représenter un danger pour la santé, d'où la mauvaise réputation des traitements hormonaux.

2 Les hormones (pilule, implant, traitement hormonal pour la ménopause...), ça fait grossir.

PARFOIS. Le traitement hormonal de la ménopause, par exemple, ne fait pas grossir. Plus généralement, les traitements hormonaux prescrits en cas de déséquilibre hormonal ne provoquent pas de variation de poids s'ils sont bien dosés. Il arrive cependant que certains traitements contraceptifs, comme les pilules fortement dosées, engendrent une prise de poids chez les personnes prédisposées (qui prennent du poids facilement). Si vous observez un changement important suite à votre traitement, n'hésitez pas à le signaler à votre médecin.

3 Prise de poids, problème de peau, fatigue... Le cortisol, l'hormone du stress, est un véritable ennemi.

FAUX. Le taux de cortisol augmente majoritairement en réponse à un stress, une maladie ou une situation à risque pour la santé (grand froid, dénutrition...). C'est une réaction positive qui aide l'organisme à se défendre contre une agression extérieure. Cette hormone n'est donc pas nocive. Présente en quantité excessive, elle peut cependant signaler un problème de stress. C'est alors sur le stress, le véritable ennemi, qu'il va falloir agir et non sur le cortisol. Il arrive aussi que le cortisol augmente pour d'autres raisons, mais sans répercussion sur la santé, par exemple avec une contraception hormonale oestro-progestative.

Certaines maladies endocriniennes impliquent un excès ou une

insuffisance de cortisol. Celles-ci sont rares et doivent être prises en charge par un spécialiste.

4 Prendre la pilule contraceptive protège des grossesses non désirées, mais peut causer des problèmes de fertilité par la suite.

FAUX. Ce type de traitement n'a pas d'impact sur la fertilité. Après l'arrêt de la pilule, surtout si elle a été prise pendant une longue période, les cycles menstruels ne réapparaissent pas toujours immédiatement. Il faut généralement compter 2 à 4 mois. Si l'absence de règles se prolonge au-delà de cette période, consultez votre gynécologue.

5 Prendre la pilule retarde l'âge de la ménopause.

FAUX. La prise de la pilule bloque l'ovulation, mais n'a aucune incidence sur l'arrêt définitif des cycles menstruels (ménopause).

6 Grossesse, SPM, ménopause... Les femmes subissent souvent des sautes d'humeur à cause de leurs hormones sexuelles, on ne peut rien y faire.

FAUX. Ces sautes d'humeur sont la plupart du temps provoquées par des variations brutales des taux de certaines hormones dans l'organisme, plus que par les hormones elles-mêmes. Si ce phénomène est naturel, il peut avoir un réel impact sur la qualité de vie de certaines femmes. Il existe des solutions pour mieux gérer ces périodes. Si vous êtes

concernée, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre gynécologue.

7 Les variations hormonales ne concernent que les femmes.

FAUX. Avec le temps, les hormones sexuelles diminuent aussi chez les hommes, mais cette transition est beaucoup plus progressive. Il y a un déclin des taux de testostérone, même si le corps n'arrête généralement jamais d'en produire. Ce phénomène est variable et peut provoquer des symptômes proches de la ménopause : bouffées de chaleur, troubles du sommeil et de la sexualité, perte musculaire, dépression... Un traitement par testostérone est cependant rarement indiqué et peut entraîner des effets secondaires.

8 La ménopause, c'est une période difficile dans la vie d'une femme, il n'y a pas de solution, il faut passer par là.

FAUX. La ménopause est souvent vécue comme un bouleversement avec des symptômes pénibles (troubles du sommeil, irritabilité, bouffées de chaleur, douleurs articulaires...), mais il est possible de les soulager, notamment avec des hormones (naturelles) de substitution.

9 La testostérone favorise les comportements agressifs.

VRAI, mais uniquement lorsqu'elle est prise à très fortes doses, en particulier chez les personnes qui ont déjà tendance à avoir ce type de comportement. ■



Les Nouvelles de la mut'



Jeune diplômé : quand s'inscrire à la mutuelle ?

Jusqu'à présent, vous étiez considérée comme personne à charge, mais à partir de quand devez-vous vous inscrire en tant que titulaire pour continuer à bénéficier du remboursement de vos soins de santé ?

- **Vous ne trouvez pas immédiatement du travail** : tant que vous n'avez pas 25 ans, vous pouvez rester personne à charge. Dès 25 ans, et en fonction de votre situation familiale, vous pouvez continuer à garder ce statut jusqu'au 31 décembre de l'année de vos 26 ans.
- **Vous avez trouvé du travail** (comme salarié ou indépendant), vous recevez des **allocations d'insertion ou de chômage ou des indemnités d'incapacité de**

Des stages à petits prix !

Vous avez prévu d'inscrire votre enfant à un stage, un camp de vacances ou scout ou à une pleine de jeux cet été ? N'oubliez pas que vous pouvez bénéficier de prix avantageux chez nos partenaires ! De plus, grâce à vos Avantages Partenamut, vous êtes également remboursé jusqu'à 115 € par an et par enfant (jusqu'à 18 ans inclus) pour un montant maximum de 11,50 € par jour. Et cette intervention monte jusqu'à 250 €/an pour les enfants en situation de handicap.



Plus d'infos

travail : vous devez vous inscrire dans une mutuelle en tant que titulaire.

Comment s'affilier chez Partenamut ?

C'est très simple ! Chez Partenamut, vous pouvez devenir membre en quelques clics. Il suffit de vous affilier en ligne sur <https://affiliation.partenamut.be>. Vous pourrez ensuite gérer votre dossier via votre espace personnel My Partenamut. Vous pouvez également prendre rendez-vous avec un conseiller dans une agence ou en video call. ■



Séjour à l'étranger ? Pensez à votre carte CEAM !

La **Carte Européenne d'Assurance Maladie** est un document qui permet la prise en charge de vos soins de santé urgents (dans les hôpitaux publics ou chez les prestataires) en cas de séjour temporaire dans un autre état membre de l'Union Européenne, ainsi qu'en Islande, en Norvège, en Suisse, au Royaume-Uni et au Liechtenstein. La CEAM est également valable en Australie sous certaines conditions. Pour les autres pays, il est conseillé de souscrire une assurance privée.

Comment l'obtenir ?

La CEAM est disponible en version digitale dans l'app Partenamut et s'affiche même sans accès à internet (en cliquant sur « Cartes » en bas à droite de l'écran). Elle peut aussi être délivrée gratuitement en version papier sur simple demande à votre mutualité. Pensez à la demander au moins 10 jours avant votre départ. ■

Comprendre la Mut

La rubrique qui vous aide à mieux comprendre comment fonctionne votre mutualité et à décrypter le jargon mutualiste.

Quelle est la différence entre un titulaire et une personne à charge ?

Le titulaire est l'assuré principal qui paie une cotisation à la mutualité. Il a droit au remboursement des soins de santé pour lui-même, mais aussi pour d'éventuelles personnes à sa charge (enfants, conjoint...).

La personne à charge ne paie pas de cotisation et bénéficie du droit au remboursement des soins de santé par l'intermédiaire d'un titulaire. En général, il s'agit d'un membre de la famille vivant sous le même toit que le titulaire et qui ne perçoit pas de revenu suffisant.

Qui peut être personne à charge ?

- **les enfants de moins de 25 ans** qui vivent à la charge du titulaire (enfants, petits-enfants...).
- **le conjoint, l'ascendant** (parent, grand-parent...) ou le cohabitant domicilié avec le titulaire et qui ne bénéficie pas de revenus professionnels et/ou de revenus de remplacement ou de revenus suffisants qui l'obligeraient à s'affilier en tant que titulaire.
- **le conjoint séparé** (mais pas encore divorcé) qui subvient aux besoins d'au moins un enfant pouvant être considéré comme personne à charge, ou qui perçoit une pension alimentaire.

Une personne à charge doit généralement s'inscrire à la mutualité à son nom (et donc devenir titulaire) au plus tard lorsqu'elle atteint l'âge de 25 ans ou qu'elle commence à travailler et à percevoir un revenu suffisant. Cela peut aussi varier en fonction de la situation familiale et professionnelle. ■

On vous répond !

« Je suis en incapacité de travail. Puis-je partir en vacances à l'étranger ? »

Vous pouvez partir à l'étranger tout en étant en incapacité de travail sous certaines conditions. Selon votre destination et la durée de votre séjour, une autorisation du médecin-conseil peut être nécessaire. Elle est obligatoire pour tous les voyages hors de l'Union Européenne, par exemple. Si vous vous y rendez sans l'accord du médecin-conseil, vous risquez une sanction sur vos indemnités.

Quelles sont les démarches à effectuer auprès de ma mutualité ? Prévenez-nous au moins 15 jours avant votre départ, en ligne via votre espace My Partenamut. Ce délai est obligatoire pour adapter votre dossier et éviter (si cela est possible) une convocation pendant votre absence. Rendez-vous dans la rubrique « Commander un document de voyage » et indiquez votre date de retour, votre date de départ et votre destination.

Et si le délai de 15 jours est dépassé ?
Contactez-nous rapidement au +32 2 44 44 111. ■

« Je pars en croisière, comment fonctionne le remboursement des soins urgents pendant mon voyage ? »

Si vous recevez des soins à bord pendant votre croisière, c'est le pavillon du bateau (sa nationalité) qu'il faut prendre en compte pour déterminer le pays dans lequel vous recevez vos soins. Si vous naviguez sur un bateau espagnol, par exemple, vos soins reçus à bord seront remboursés comme s'ils avaient été donnés en Espagne.

Si vous recevez des soins à terre pendant votre croisière, c'est le pays dans lequel vous recevez ces soins qui est pris en compte, comme lors d'un voyage classique.

Retrouvez toutes les démarches pour demander un remboursement de vos soins urgents à l'étranger :
www.partenamut.be/fr/remboursements-avantages/soins-medicaux/soins-urgents-etranger/demarche ■



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

« Si j'ai un accident pendant mes vacances à l'étranger, mes soins sont-ils remboursés ? »

Dans de nombreux cas, vos soins médicaux urgents à l'étranger sont pris en charge.

- **En cas d'hospitalisation**, Mediphone Assist couvre à 100 % votre séjour en chambre commune (jusqu'à 15 jours).
- **En cas de rapatriement**, Mediphone Assist prend tout en charge, vers la Belgique uniquement, si le rapatriement est jugé médicalement nécessaire. **Attention** : Mediphone Assist n'intervient pas dans toutes les zones du monde. Pensez à vérifier lorsque vous planifiez votre voyage.

En cas de soins médicaux qui ne nécessitent pas d'hospitalisation (soins ambulatoires), comme les visites chez le médecin, l'achat de médicaments, les soins ambulatoires en milieu hospitalier et les séances de kinésithérapie, la prise en charge s'élève à 75 %. Les soins ambulatoires ne sont cependant pas couverts dans tous les pays. Renseignez-vous avant votre départ
www.partenamut.be/fr/soins-urgents-etranger ■



Bon à savoir

Pour bénéficier du remboursement de vos soins urgents à l'étranger, vous devez obligatoirement compléter et nous transmettre une demande d'intervention.

Ça s'est passé sur nos réseaux



Découvrez l'essentiel de l'actu Partenamut et suivez-nous sur les réseaux pour ne rien manquer.



Question d'argent

Est-ce que les jeunes épargnent plus ou moins qu'avant ? Aubin s'est baladé sur le campus de l'ULB pour interroger les jeunes sur leur rapport à l'argent. Et leurs réponses sont assez partagées.



Colotest : parlons-en !

Se faire dépister du cancer colorectal reste encore trop souvent tabou ! Partenamut a voulu ouvrir le dialogue en sensibilisant ses collaborateurs. Ceux-ci vous invitent à passer à l'action en vous faisant dépister.



Campagne Mars Bleu

Partenamut a installé un rouleau de papier toilette géant à côté de la gare Centrale à Bruxelles. L'objectif ? Sensibiliser les passants au cancer colorectal. Une campagne destinée à mieux faire connaître ce cancer et à inciter au dépistage dès 50 ans.



Urban Youth Games

Partenamut a une nouvelle fois soutenu les Urban Youth Games, un événement qui rassemble les jeunes autour du sport et où l'inclusion et la solidarité sont mis à l'honneur. Des valeurs essentielles à notre mutualité. Merci à notre ambassadeur Mohammed El Marcouchi pour son soutien.



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

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

Partenamut soutient les aidants proches

En leur accordant un statut spécifique depuis 2016, Partenamut veut s'affirmer comme la mutualité de référence des aidants proches. Découvrez comment obtenir cette reconnaissance, ainsi que les nombreux avantages qui y sont liés.

Comment être reconnu « aidant proche Partenamut » ?

Si vous pensez répondre aux critères pour obtenir le statut aidant proche, prenez contact avec le service social de Partenamut par téléphone (02/549 76 70) ou par mail (social@partenamut.be). Votre situation sera analysée et, le cas échéant, on vous aidera à effectuer les démarches pour obtenir une reconnaissance fédérale officielle.

Plus d'infos sur le statut aidant proche Partenamut et tous ses avantages : www.partenamut.be/aidant-proche

Vous aidez un parent ou un proche en perte d'autonomie ou en situation de dépendance en raison de son âge, d'un handicap ou d'une maladie de longue durée ? Si ce soutien est régulier et gratuit, faites-vous reconnaître comme aidant proche. Ce statut spécifique permet de visibiliser davantage le rôle essentiel que vous jouez auprès de votre proche. Et aussi d'avoir accès à certains avantages.

Quels sont vos Avantages Partenamut ?

En tant qu'aidant proche Partenamut, et sous certaines conditions, vous avez droit à des remboursements supplémentaires liés aux Avantages complémentaires Partenamut. Par exemple, un remboursement jusqu'à 350 €/an pour une aide-ménagère ou familiale. Et depuis peu, vous avez aussi accès à une nouvelle plateforme proposant des offres avantageuses.



« Être là pour les aidants, c'est leur rappeler qu'ils ne sont pas seuls dans ce qu'ils portent chaque jour. »

Mélissa De Backer, assistante sociale au service social de Partenamut.

Quelles sont les offres de la plateforme AP Deals ?

Cette plateforme permet d'avoir accès à des offres de réduction dans des domaines très variés (transport, communication, bien-être, nutrition, sport, loisir...). Ces avantages sont valables auprès de nos nombreux partenaires et peuvent être, par exemple, proposés sous forme de codes de réduction, de bons d'achat ou de cartes cadeaux. Les offres sont renouvelées tous les 3 mois et sont accessibles après avoir créé un compte en ligne. ■

Gardez le contrôle sur vos données

« Vacances, j'oublie tout... sauf la protection de mes données ! ». Entre déplacements, réservations en ligne, connexions à différents réseaux Wi-Fi... vos données personnelles sont particulièrement exposées en cette période. Chez Partenamut, nous faisons tout pour les protéger. Et vous pouvez agir aussi.

Vos données, la base de votre dossier

Pour vous rembourser, gérer votre dossier et vous donner accès à nos services, nous avons besoin de certaines informations personnelles. Elles sont utilisées uniquement dans ce cadre, de manière sécurisée et encadrée. Le nombre de personnes autorisées à consulter vos données est très limité, et chaque accès interne est contrôlé et enregistré. Les systèmes de détection et de prévention permettent d'identifier et d'anticiper rapidement les comportements suspects et les incidents. Si un incident survient, une procédure claire assure une réaction immédiate pour limiter tout impact sur vos données. De votre côté, vous pouvez également agir pour sécuriser un maximum vos données et éviter les tentatives de fraude.

7 astuces pour renforcer la sécurité de vos données en ligne

1 Sécurisez votre boîte mail
Votre boîte mail est souvent la clé d'accès à vos autres comptes. Protégez-la avec l'authentification à deux facteurs (2FA), en utilisant une application d'authentification, une empreinte digitale ou un code SMS. Cela ajoute une étape supplémentaire que les fraudeurs ne peuvent pas franchir et

renforce considérablement la sécurité de toutes vos informations en ligne.

2 Optez pour Itsme®
Pour vous connecter à My Partenamut, l'identification via Itsme® est le moyen le plus simple et le plus sûr pour accéder à vos services. Vous n'avez plus de mot de passe à retenir et votre identité est protégée par plusieurs niveaux de sécurité. Itsme® vous permet aussi de vous connecter rapidement, même en déplacement, tout en réduisant fortement les risques d'usurpation d'identité.

3 Repérez facilement les tentatives de phishing
Si un mail ou un message vous semble étrange, ne cliquez pas sur les liens. Vérifiez toujours l'adresse mail de l'expéditeur, les fautes d'orthographe, les demandes urgentes, les formules trop insistantes ou menaçantes, et méfiez-vous des pièces jointes inattendues.

Bon à savoir : Partenamut ne demande jamais vos coordonnées bancaires ou de faire un paiement par téléphone ou par mail. En cas de doute, contactez-nous via nos canaux officiels. Signalez les mails et appels frauduleux via le formulaire de contact en ligne sur notre site.

4 Vérifiez régulièrement vos informations personnelles
Un changement inattendu dans vos données (adresse, numéro de

compte, téléphone...) peut être un signe d'usurpation d'identité. Un petit contrôle de temps en temps permet de repérer immédiatement quelque chose d'inhabituel.

5 Ne partagez jamais vos identifiants My Partenamut
Vos identifiants sont personnels, ne les partagez avec personne, même pas avec vos proches. Si une personne doit vous aider, faites-le via votre propre appareil, en restant présent.

6 Utilisez un gestionnaire de mots de passe
Un gestionnaire de mots de passe peut vous aider à créer et conserver des codes sécurisés. Il évite les notes papier, captures d'écran ou carnets qui peuvent être retrouvés par d'autres personnes.

7 Utilisez des mots de passe différents
Un mot de passe réutilisé est la porte d'entrée la plus simple pour un pirate. Choisissez-en un uniquement pour My Partenamut et veillez à ce qu'il soit long et difficile à deviner. ■

Envie d'aller plus loin ?

Le site safeonweb.be propose des conseils clairs et actualisés pour reconnaître les arnaques les plus fréquentes.

Découvrez aussi comment reconnaître un mail ou SMS de Partenamut sur www.partenamut.be/phishing.

Le saviez-vous ?

Les fraudeurs utilisent de plus en plus l'intelligence artificielle pour imiter le ton et le style d'organisations connues. Même un message bien écrit peut être frauduleux. Prenez toujours le temps de vérifier avant d'agir.



Hospitalia est toujours là.

Avant, pendant et après votre hospitalisation.

Là pour vos frais de séjour et vos frais médicaux. Là pour vos consultations et examens préalables. Là pour vos médicaments, analyses et soins infirmiers. Là pour vos séances de kiné et vos visites de contrôle...

Trouvez l'assurance Hospitalia qui correspond à vos besoins sur partenamut.be/comparatif-hospitalia

Hospitalia

