

# PROFIL

Le magazine de **PARTENAMUT** n°158 été 2021  
On vous simplifie la santé.

La nouvelle appli  
Partenamut  
est arrivée !

## Dossier

Troubles alimentaires : le mal de  
la décennie chez les ados

## Été

Vitiligo et soleil font-ils  
bon ménage ?

L'endométriose :  
*une souffrance  
physique et  
mentale*



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

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

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

- Transfert vers Hospitalia ou Hospitalia Plus dès que votre assurance collective prend fin.
- Sans stage et sans surprime liée à l'âge : gelez aujourd'hui la prime de votre assurance.
- Accessible jusqu'à 64 ans inclus.

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

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

E.R. - Partenamut, boulevard Louis Muelwaere 74-76, 1080 Bruxelles - n.E. 0411.815.280 - Juin 2021. Pour tous les détails concernant les remboursements et les conditions, nous vous renvoyons aux conditions générales. Hospitalia continuité est un Produit de mise en œuvre de l'assurance collective. Ces contrats sont conclus à vie. Partenamut, agent d'assurance (n° om 50036) pour « mise en œuvre de l'assurance collective ». La s.m.a des mutualités libres (Pour les branches 2 et 18), route de l'arrivik 788 a, 1070 Bruxelles - r.p.m. Bruxelles (422.189.629, N° om 750.011). Ce produit est pas prévu au contrat d'assurance demeure régi par les dispositions légales belges en vigueur. En cas de plainte, nous vous invitons à vous adresser au service de plaintes de partenamut ou à l'ombudsman des assurances.



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



**PARTENA MUT**

On vous simplifie la santé.

# édito

L'accessibilité de nos services a été et reste au cœur de nos préoccupations depuis le début de la crise sanitaire.

Les contacts entre Partenamut et nos membres se font dorénavant pour la majorité en « distanciel ». Le solde se fait en face-à-face, dans nos agences ou en video call. C'est une évolution radicale mais qui n'est pas neuve : avant la crise sanitaire, nos contacts en agences se réduisaient déjà chaque année au profit des contacts digitaux mais aussi au profit du téléphone. La crise sanitaire n'a fait qu'accélérer cette tendance pour l'ancrer durablement.

Nous avons constaté que l'essentiel des demandes et questions pouvait être résolu « à distance », souvent par téléphone, mais qu'une partie de la complexité administrative nécessiterait toujours une rencontre présentielle. C'est le rôle des agences qui œuvrent dorénavant sur rendez-vous à la grande satisfaction de la majorité de nos membres. Nous restons cependant attentifs au risque d'exclusion, à la non-accessibilité à nos services, qu'elle soit d'ordre digital ou autre. En effet, une petite frange de nos membres n'utilise ni le téléphone ni les canaux digitaux. C'est pourquoi, pour ne laisser personne au bord du chemin, nous avons mis en place un centre d'appels proactifs : c'est Partenamut qui prend l'initiative du contact pour s'assurer que tout va bien et que chacun bénéficie de tous ses droits.

Tout cela serait infiniment plus simple si les droits des citoyens étaient « automatiques » et ne nécessitaient plus de démarches – souvent complexes et toujours chronophages - de leur part. Notre système de santé et de sécurité sociale évolue (très) timidement dans cette direction. En attendant, nous cherchons à accompagner au mieux l'évolution des pratiques et des attentes pour vous simplifier la santé comme vous pourrez le lire dans votre Profil.

En vous souhaitant un bel été,

Alex Parisel



Alex Parisel,  
Directeur général



Été 2021



28

## Dossiers Santé

- 4 L'endométriose : une souffrance physique et mentale
- 8 Troubles alimentaires : le mal de la décennie chez les ados

## Famille

- 16 Préserver la santé mentale des aidants proches
- 26 Adapter le domicile aux problèmes de mobilité

## Prévention

- 22 Sourire, oui... mais à quel prix ?
- 24 Télétravail : êtes-vous bien installé ?
- 28 3 conseils pour stimuler son cerveau

## Santé & Bien-être

- 12 Piqûres de tique & maladie de Lyme : que faire ?
- 14 Vitiligo et soleil font-ils bon ménage ?
- 31 Recette vitalité : burgers de veau au cumin

## Mut' pratique

- 18 Les news
- 20 L'appli Partenamut
- 21 Vos contacts avec Partenamut : c'est comme vous voulez !
- 30 À votre écoute pour améliorer nos services !
- 32 Zoom sur nos partenaires

### COLOPHON

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

Bruxelles - RPM Bruxelles (422.189.629, n° OCM 750/01).  
**Rédaction** Marie Dedecker, Vincent Geortay, Arnaud Lemire, Dominique Van Nieuwenhove  
**Relecture** Marie Dedecker, Valérie Dekeyser, Yasmina Dumont, Isabelle Latour  
**Photos** Nathalie Jolie, Shutterstock, Unsplash  
**Layout** Nathalie Jolie/Visucy.com

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

# L'endométriose : une souffrance physique et mentale



**L'endométriose est une maladie gynécologique chronique qui touche 1 femme sur 10 et peut lourdement impacter la vie quotidienne. Tentative d'éclairage sur un mal qui conserve une grande part de mystère.**

## **Un parcours de combattante**

Laura Lequeu a 22 ans. Dès la puberté, les règles représentent un calvaire pour elle. On lui explique que c'est normal, que cela fait partie des petits désagréments liés au fait de devenir une femme. Mais elle n'en démord pas : quelque chose ne tourne pas rond.

Lorsqu'elle entame sa vie sexuelle, les choses empirent. Les douleurs lors des rapports sont insupportables. Un gynécologue lui explique alors que son corps tente de lui faire comprendre qu'elle n'aime pas son petit ami. Après 6 ans d'errance médicale durant lesquels elle a vu

15 gynécologues, le verdict tombe enfin : elle souffre d'endométriose.

## **Qu'est-ce que l'endométriose ?**

L'endométriose est une affection très répandue puisqu'elle touche environ 1 femme sur 10 en âge de procréer. Ses causes demeurent néanmoins relativement méconnues et les symptômes varient fortement d'une femme à l'autre. La principale hypothèse pour expliquer la maladie est celle du reflux menstruel. L'endomètre, c'est le tissu qui tapisse l'utérus. Son rôle consiste à permettre la nidation de l'embryon après la fécondation. S'il n'y a pas de fécondation, l'endomètre est éva-

*“ Le cerveau garde le souvenir de cette douleur et il continue de la craindre, même si elle n'existe plus. C'est ce que l'on appelle la douleur mémoire.”*

cué lors des règles.

Il arrive qu'une partie du sang menstruel reflue par les trompes pour rejoindre l'abdomen. C'est même assez fréquent puisque l'on estime que ce reflux menstruel concerne 90 % des femmes. Généralement, le système immunitaire élimine ces cellules indésirables. Mais si ce n'est pas le cas, elles peuvent se greffer sur divers organes, provoquant des lésions et des douleurs. Et comme ces fragments d'endomètre répondent aux hormones ovariennes, les douleurs réapparaissent à chaque cycle.

### Un diagnostic difficile à poser

Le caractère multiforme de la maladie explique la difficulté et la lenteur du diagnostic. Si des nodules se forment au niveau du vagin, les rapports sexuels sont douloureux. Si les lésions touchent la vessie, elles provoquent une impression de cystite permanente. Et si les intestins ou le rectum sont touchés, des diarrhées soudaines peuvent survenir. L'inflammation provoquée par l'endométriose peut aussi

perturber la rencontre entre l'ovocyte et le spermatozoïde, réduisant ainsi la fertilité des patientes.

Le chemin s'avère parfois long avant d'identifier formellement l'endométriose. D'autant que seule l'analyse des tissus à la suite d'une opération chirurgicale permet de confirmer le diagnostic.

### Des centres dédiés à l'endométriose pour une prise en charge globale

Quatre centres dédiés à la prise en charge de l'endométriose existent actuellement en Belgique francophone (voir encadré).

Gynécologue spécialiste de l'endométriose, le Dr Géraldine Brichant travaille au LUCERM, centre relié au CHR de la Citadelle à Liège. Selon elle, une approche pluridisciplinaire de la maladie est la clé.

« Les centres de l'endométriose abordent la maladie de façon large, explique-t-elle. Des gastroentérologues et des urologues interviennent, ainsi que des anesthésistes qui prennent en charge la douleur et des kinésithérapeutes. Des psychologues et des sexologues se tiennent aussi à la disposition des patientes. »

### Se rééduquer au plaisir de la sexualité

Certaines lésions vaginales provoquent une grande souffrance pendant l'acte sexuel. Souvent, la douleur persiste même après la résolution du problème par une intervention chirurgicale. « Le cerveau garde le souvenir de cette douleur et il continue de la craindre, même si elle n'existe plus. C'est ce que l'on appelle la douleur mémoire », explique le Dr Brichant.

Il faut donc aider ces femmes à retrouver le plaisir. Réapprendre à leur corps qu'un

### Liste des centres dédiés à la prise en charge de l'endométriose en Belgique :

LUCERM – CHR de la Citadelle à Liège

Centre de l'Endométriose – CHC MontLégia à Liège

Centre Régional d'Endométriose – CHU Ambroise Paré à Mons

Clinique de l'Endométriose – Hôpital Érasme à Bruxelles



rapport sexuel peut procurer du plaisir. Cela peut aussi passer par des séances de kinésithérapie durant lesquelles on apprend à relâcher les muscles du vagin. Une approche personnalisée est donc réellement nécessaire.

### Comment traiter l'endométriose ?

« Plusieurs axes thérapeutiques existent, déclare le Dr Brichant. Des antalgiques ou des anti-inflammatoires permettent de gérer la douleur. Il peut s'agir d'un traitement au moyen d'une pilule progestative. Des compléments alimentaires ou la pratique du yoga peuvent aussi aider. »

La chirurgie (au laser notamment) permet de détruire les cellules d'endométriose et d'atténuer les douleurs, au moins pendant quelques mois. La complexité de l'opération dépend de l'étendue des lésions et des zones touchées.

Dans certains cas, la chirurgie peut aussi favoriser une grossesse. « Lorsque l'endométriose est à l'origine d'une infertilité, c'est lors des mois qui suivent une intervention chirurgicale que les chances de grossesse sont les plus élevées », précise le Dr Brichant.

### Endométriose ne rime pas forcément avec infertilité

L'endométriose est susceptible de provoquer une infertilité et de priver certaines femmes du bonheur d'être maman, mais ce n'est pas systématique. 60 % des patientes ne rencontrent pas cette difficulté. Laura Lequeu estime important de faire passer ce message. « De plus en plus de personnalités comme Laëticia Milot, Énoira Malagré ou Lorie Pester parlent publi-

## L'association Toi, mon endo



L'ASBL Toi mon endo a vu le jour en juillet 2020 à l'initiative de Laura Lequeu. Son objectif : offrir aux jeunes filles qui souffrent d'endométriose le soutien qui lui a manqué pendant son adolescence.

### Elle poursuit 3 objectifs :

**L'enseignement** : expliquer la maladie aux adolescents (filles et garçons) de 5<sup>e</sup> secondaire afin d'attirer l'attention sur les symptômes et permettre un diagnostic plus précoce.

**La sensibilisation** : attirer l'attention des responsables politiques sur l'importance de la reconnaissance de la maladie.

**L'accessibilité des soins** : permettre à chaque femme qui en a besoin de bénéficier de soins médicaux et paramédicaux.

Site internet : [www.toimonendo.com](http://www.toimonendo.com)

quement de la maladie (voir encadré) et c'est très positif. Leur témoignage place la maladie sous les feux des projecteurs et libère de nombreuses jeunes filles qui ne se sentent plus seules. Mais leur histoire personnelle est marquée par la difficulté de concevoir un enfant. Cela peut donner l'impression au grand public qu'endométrie et infécondité vont de pair. »

Laura Lequeu abonde dans le même sens. Elle fait d'ailleurs de la reconnaissance de la maladie et de la rapidité du diagnostic son combat quotidien au sein de l'association « Toi mon endo » (voir encadré) qu'elle a créée en 2020. « On connaît son corps mieux que personne. Si on a mal, il y a une raison. Et il faut la trouver ». Le nombre d'endométries dépistées augmente chaque année et pour

**“ On connaît son corps mieux que personne. Si on a mal, il y a une raison. Et il faut la trouver.”**

### **La ménopause signifie-t-elle la fin du calvaire ?**

Après la ménopause, les règles disparaissent, le taux d'œstrogènes chute et le moteur hormonal de la maladie s'arrête. L'endométrie ne peut donc théoriquement plus progresser. Néanmoins, les lésions ne se réparent pas par enchantement et une fibrose cicatricielle peut continuer à provoquer un inconfort.

Mais comme c'est le cas lors d'une ménopause artificielle (un traitement temporaire parfois proposé à des patientes atteintes d'endométrie), les symptômes diminuent généralement fortement.

### **Non, avoir mal pendant les règles n'est pas normal**

Les douleurs pendant les règles sont encore fréquemment considérées comme normales. Ce n'est pas le cas. Lorsque des douleurs surviennent, il faut consulter son médecin traitant ou un gynécologue.

le Dr Géraldine Brichant, c'est une bonne nouvelle. « Cela ne signifie pas qu'il y en a plus qu'avant, mais que le diagnostic s'améliore. »

## **Autobiographies parues récemment au sujet de l'endométrie :**



**Le bébé, c'est pour quand ?**  
Laëtitia Milot (Le Livre de Poche, 2017)



**Une araignée dans le ventre**  
Anne Steiger  
(Éditions Autrement, 2018)



**Les choses de ma vie**  
Lorie Pester  
(Éditions Ipanema, 2018)



**Un cri du ventre**  
Énora Malagré  
(Éditions Leduc, 2019)

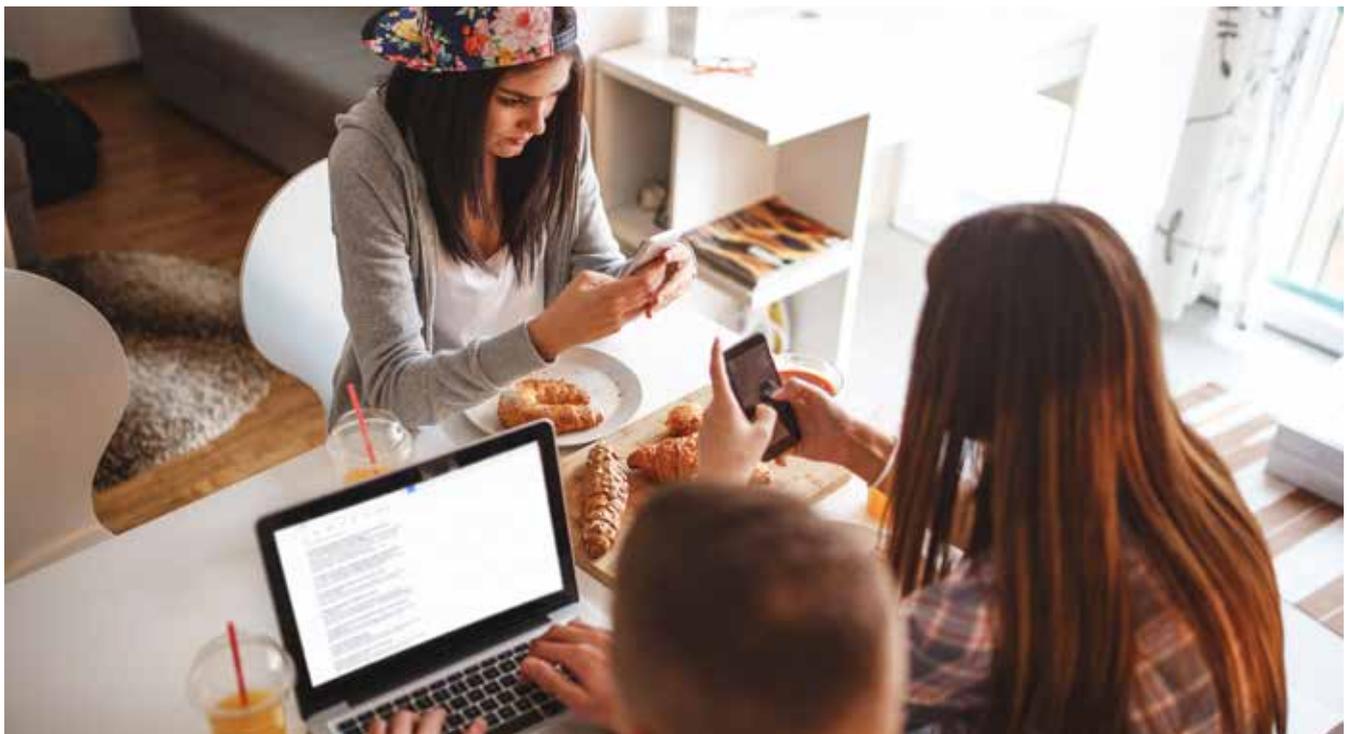
# Troubles alimentaires :

## le mal de la décennie chez les ados

L'adolescence constitue parfois une importante zone de turbulences. Avec la crise du Covid-19 que nous connaissons depuis le printemps 2020, de plus en plus de jeunes traversent même d'immenses trous d'air. Les services de pédopsychiatrie débordent actuellement de patients qui souffrent de troubles du comportement alimentaire.

Le Dr Françoise Dominé est pédiatre au CHR de la Citadelle à Liège, spécialisée en médecine de l'adolescence. Elle constate depuis quelques mois une explosion du nombre de cas de troubles du comportement alimentaire (TCA) chez les ados et même chez des enfants entre 9 et 11 ans. Elle ne cache pas son inquiétude de voir la santé mentale des jeunes se dégrader davantage avec la crise sanitaire qui s'éternise.

« À la suite du premier confinement, nous avons vu déferler une grande vague d'anorexie mentale. Beaucoup ont profité de cette période pour faire le point sur leur vie, pour se remettre au sport ou opter pour une alimentation plus saine, ce qui est plutôt positif. Mais certains des adolescents anorexiques que nous traitons actuellement ont pris cela trop à cœur, au point d'en avoir fait une obsession. Les changements qui s'opèrent peuvent alors être brutaux. Dans un tel cas, la famille se trouve aussi impuissante que désespérée. »



## Faire front ensemble

### *Comment les parents réagissent-ils face aux TCA de leur enfant ?*

Au départ, c'est l'incompréhension qui domine, viennent ensuite le désespoir et la peur. Entrer en conflit avec son enfant risque d'entraîner une rupture de la communication. Alors on négocie. On accepte par exemple d'enlever la viande, mais c'est un piège. Une sorte de légitimation de l'anorexie. On accepte implicitement de vivre avec elle.

### *D'où l'importance de faire appel à des soignants...*

Absolument. L'un des aspects les plus importants d'une prise en charge médicale des TCA, c'est qu'ils soient traités comme une maladie. Se priver de nourriture ne résulte pas d'un choix conscient. Lorsque ce trouble apparaît, le jeûne est pris dans

“**Les troubles alimentaires sont une maladie et ne résultent pas d'un choix conscient.**”

l'engrenage. La prise en charge s'opère donc au niveau familial. Il s'agit de faire front ensemble. Cette approche permet de déculpabiliser tout le monde. Notre rôle consiste à faire comprendre à ces adolescents qu'ils peuvent guérir. Et plus la prise en charge est rapide, plus les chances de guérison sont élevées.

### *La guérison, un chemin souvent long*

Florence Bierlaire est psychothérapeute spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire. Elle le confirme, si la guérison est possible (le taux de guérison oscille entre 30 et 40%), le chemin est long et la maladie peut laisser des traces. « À un stade de la maladie, la souffrance ressentie peut pousser un patient à vouloir s'en sortir. S'appuyer sur un projet essentiel pour lui constitue aussi un levier important. L'envie de devenir maman sert parfois de déclic à une patiente anorexique. Mais il ne faut jamais crier victoire. Les TCA sont des maladies chroniques et les rechutes sont fréquentes. »

### *Qu'entend-on par « troubles du comportement alimentaire » ?*

Les troubles du comportement alimentaire sont des maladies mentales chroniques liées à la nourriture. On en distingue trois :

**L'anorexie mentale** : le pic du déclenchement de l'anorexie se situe entre 14 et 17 ans. Ce trouble consiste à vouloir à tout prix perdre du poids, notamment en se privant de nourriture. L'anorexie est généralement considérée comme une « maladie de fille », mais 10 % des cas concernent des garçons.

**La boulimie** : il s'agit du pendant de l'anorexie, les deux troubles se succédant parfois par phases chez un patient. Ce trouble consiste à ingérer une quantité excessive de nourriture de manière compulsive. Des comportements compensatoires (vomissements, pratique sportive intensive ou jeûne) sont ensuite mis en place entre les crises pour éviter la prise de poids.

**L'hyperphagie** : généralement présent dès l'enfance, ce trouble consiste à manger compulsivement. Il en résulte généralement un surpoids important. L'hyperphagie est souvent liée à une grande impulsivité. Elle se distingue de la boulimie par l'absence de comportement compensatoire.

## VOTRE AVANTAGE PARTENAMUT

En cas de troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie), Partenamut intervient jusqu'à **180 €/an** (15 €/séance et max. 12 séances/an) dans les frais de consultation d'un(e) diététicien(ne) ou nutritionniste.



### Comment expliquer l'apparition de troubles du comportement alimentaire chez un ado ?

L'origine des troubles du comportement alimentaire est souvent difficile à déterminer. Ils peuvent résulter de problèmes d'ordre émotionnel, mais des facteurs génétiques ne sont pas à exclure.

La crise sanitaire et la rupture du lien social qui en découle renforcent aussi ce désœuvrement émotionnel. « Si on n'aime pas l'école, mais qu'on aime y côtoyer ses amis, se retrouver seul à la maison devant son ordinateur, c'est compliqué. Dans ce cas, la nourriture peut constituer un refuge », conclut Florence Bierlaire. Pour le Dr Françoise Dominé, pédiatre

## “ Tout changement drastique du comportement alimentaire doit éveiller l'attention. ”

L'apparition de troubles du comportement alimentaire survient souvent subitement et il n'est pas simple d'en identifier les causes. Florence Bierlaire, psychothérapeute spécialisée dans les troubles alimentaires depuis plus de 25 ans, a néanmoins observé quelques similitudes entre ses patients.

« L'anorexie concerne souvent des personnes très intelligentes, perfectionnistes. Contrôler leur corps leur procure un sentiment de toute-puissance. Il s'agit aussi d'êtres très sensibles et dans 30 % des cas, elle est associée à un antécédent d'abus sexuel. L'anorexie, c'est aussi une façon de se déssexualiser. De ne pas être pleinement une femme avec tous ses atouts de séduction. »

Les TCA peuvent aussi révéler des problèmes émotionnels, la nourriture servant alors d'exutoire. « Manger, c'est emballer ses émotions afin de ne plus les ressentir, poursuit Florence Bierlaire. Cela peut également permettre d'évacuer une pression trop forte, qu'elle soit intérieure (mal-être) ou extérieure (scolaire).

spécialiste de l'adolescence, les TCA présentent des causes multifactorielles. « Parfois, il suffit d'un rien pour faire basculer une adolescente, même une simple remarque à l'école où la pression sociale est très forte. Tout changement drastique du comportement alimentaire doit éveiller l'attention de l'entourage durant cette période particulière de l'adolescence. »

### VOTRE AVANTAGE PARTENAMUT

Vous sentez que vous avez besoin de parler à quelqu'un ? Partenamut est à votre écoute grâce à sa ligne de soutien psychologique **0800/88 080**.

En tant qu'affilié Partenamut, vous bénéficiez de **5 entretiens téléphoniques et/ou par vidéo par an**. Nous remboursons aussi jusqu'à **16 séances par an** (max. 20 €/séance) **chez un psychologue**.



# Parrainez vos proches et recevez des chèques cadeaux !

Satisfait(e) de votre affiliation à Partenamut ?  
Faites-le savoir à vos proches et invitez-les à nous rejoindre !

- Les stages d'été des enfants coûtent moins cher.
- L'inscription à un club de sport est remboursée jusqu'à 50 €.
- L'intervention est de 75 € tous les 2 ans pour des nouvelles lunettes.
- ...

Il y a tellement de raisons d'aimer votre mutuelle ! Alors, parlez de nous autour de vous : ça rapporte !

**Un chèque-cadeau de 10 €\* par filleul intéressé vous sera adressé. Comment faire?**

Découvrez-le vite sur > [partenamut.be/parrainage](https://partenamut.be/parrainage)

\*Chèque-cadeau valable dans de nombreuses grandes enseignes, de la grande distribution aux parcs d'attractions en passant par la mode, le bricolage, les télécoms...

Editeur responsable: Partenamut - Boulevard Louis Mettewé 74/76, 1080 Bruxelles •  
N° d'entreprise 0411.815.286 - agent d'assurances (n° OCM 5003) - av. de l'Astronomie 1, 1201  
Bruxelles • N° de TVA intracommunautaire: BE047909012 • N° de TVA nationale: 047909012  
dél. Centre 783 A - 1070 Bruxelles (422.885629) • OCM 750/03 • 01/10/2020



**PARTENA MUT**

On vous simplifie la santé.



# Piqûres de tique & maladie de Lyme :

## que faire ?

Voilà enfin l'été et ses belles journées qui donnent l'occasion de nous occuper plus longtemps dans le jardin, de nous promener ou de jouer en extérieur... Lorsque vous passez du temps dehors, ayez ce petit réflexe qui peut éviter pas mal de dégâts : chaque soir, vérifiez si vous n'avez pas été piqué par une tique.

Les tiques sont présentes dans les jardins, dans les parcs, les bois, les dunes... Elles vivent principalement au sol, mais lorsqu'elles cherchent un hôte, elles escaladent les hautes herbes, les fougères ou les buissons pour grimper ensuite sur nos corps. Elles cherchent alors un endroit chaud où s'accrocher (par exemple dans le cou, le creux des genoux, le pli de l'aîne ou les aisselles).

### Prévenir les piqûres de tique

Le plus simple, évidemment, serait d'éviter qu'une tique ne vous pique. Voici quelques conseils pour réduire les risques :

- Restez sur les sentiers autant que possible lors de vos randonnées.
- Portez des chaussures fermées et des vêtements couvrant les bras et les jambes. Rentez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes.
- Enfilez des vêtements de couleur claire, afin de mieux distinguer les tiques.
- Utilisez un répulsif pour protéger la peau non couverte. Les plus efficaces sont les répulsifs contenant du DEET, mais renseignez-vous en pharmacie si cela convient pour vous.

Malgré ces précautions, le risque zéro n'existe pas. Dès lors, vérifiez systématiquement si vous n'avez pas été piqué après une promenade ou une activité en plein air.

### Enlever une tique

Bien souvent, vous ignorez que vous avez été piqué par une tique, car la piqûre est indolore. Vous devrez donc observer votre peau et chercher un petit point foncé, légèrement flexible et qui semble parfois basculer.

**Quelques conseils pour retirer la tique en toute sécurité :**

- Retirez-la le plus rapidement possible, calmement et d'un mouvement sec.
- Utilisez une fine pince à épiler ou une pince à tique.
- Saisissez la tique par la tête, au plus près de votre peau, sans saisir en même temps l'arrière de son corps.
- Ne la pressez pas.
- Ne faites aucun mouvement de rotation, retirez la tique verticalement.
- N'utilisez pas d'alcool, d'iode, de savon, d'éther ni d'huile.
- Ne brûlez pas la tique.

Lorsque vous avez retiré la tique, désinfectez la zone autour de la morsure avec de l'alcool (70 %). Notez la date et l'endroit de votre corps où vous avez été piqué. Surveillez cette zone pendant trois mois.

**La maladie de Lyme**

Vérifiez chaque soir si vous n'avez pas été piqué par une tique, car la tique peut, via sa salive, transmettre la bactérie *Borrelia burgdorferi*, qui provoque la maladie de Lyme. Plus la tique reste accrochée longtemps, plus il y a de risques qu'elle vous infecte.

“*Si vous êtes infecté par la bactérie une seconde fois, vous pouvez à nouveau contracter la maladie de Lyme.*”

**Symptômes**

En cas d'infection, une plaque rouge circulaire apparaît généralement autour de la morsure. Si votre peau est de couleur foncée, cette tache sera plutôt bleue. La tache n'apparaîtra pas immédiatement, mais seulement après quelques jours, voire quelques semaines. D'où l'importance de se rappeler de l'endroit de la piqûre (voir plus haut). Elle s'agrandit progressivement. Des symptômes grippaux, tels que de la fièvre, des douleurs musculaires et/ou articulaires peuvent également se présenter.

**Traitement**

Si ces symptômes apparaissent, contactez votre médecin traitant. Sans traitement, la bactérie reste dans l'organisme et des symptômes peuvent se présenter à nouveau des mois ou des années plus tard. La maladie peut être contrôlée au moyen d'antibiotiques. En général, le rétablissement est rapide et les conséquences à long terme sont rares.

Il est impossible de développer une immunité contre cette maladie. Si vous êtes infecté par la bactérie une seconde fois, vous pouvez à nouveau contracter la maladie de Lyme.

**Vaccination ?**

Les tiques peuvent être porteuses de diverses bactéries, virus, parasites et causer d'autres maladies. L'une d'entre elles est l'encéphalite à tiques (TBE). Il s'agit d'une inflammation du cerveau et/ou des méninges causée par un virus.

Vous pouvez vous faire vacciner contre l'encéphalite à tiques lorsque vous voyagez dans des zones à haut risque. La vaccination est notamment recommandée pour les randonnées et le camping dans les régions boisées d'Europe centrale/orientale ou d'Extrême-Orient. Le vaccin n'est pas recommandé en Belgique car la maladie n'a jamais été diagnostiquée chez des personnes n'ayant pas voyagé dans un pays à risque. La vaccination contre l'encéphalite à tiques ne protège pas de la maladie de Lyme. Cette maladie, également transmise par les tiques, est causée par une bactérie pour laquelle il n'existe pas de vaccin.

**Info**

Pour plus d'infos  
[www.infosante.be/](http://www.infosante.be/)

**VOTRE AVANTAGE PARTENAMUT**

La couverture de base de Partenamut vous offre un remboursement jusqu'à **25 €/an**, déduction faite d'une éventuelle intervention de l'assurance obligatoire, pour tout vaccin enregistré en Belgique.

# Vitiligo et soleil

## font-ils bon ménage ?



Le vitiligo est une maladie auto-immune bénigne caractérisée par des taches claires sur la peau. Les patients qui en souffrent doivent prendre certaines précautions par rapport au soleil, mais celui-ci peut aussi être un allié pour atténuer les effets de la maladie.

Valérie a 45 ans. Voici 3 ans, elle voit apparaître des taches claires sur sa peau. Au début, elles ne sont visibles que sur les coudes.

pigmentation de la peau. Résultat : la peau se décolore. Le soleil présente-t-il dès lors un danger pour les personnes atteintes de vitiligo ? Pas forcément.

*“Le stress, ou un choc émotionnel, peut servir de déclencheur au vitiligo.”*

D'autres surgissent au fil des mois, y compris sur le visage. Elle souffre de vitiligo. Cette maladie pousse son système immunitaire à attaquer les mélanocytes, les cellules de l'épiderme responsables de la

**Le soleil : davantage un allié qu'un ennemi**

Plus la peau est pigmentée, plus elle est naturellement protégée contre les rayons du soleil. Les mélanocytes jouent donc un rôle

important par rapport aux rayons UV. La logique voudrait dès lors qu'une personne atteinte de vitiligo évite de s'exposer au soleil. La réalité est pourtant différente.

Ornella Accaputo est dermatologue au CHU Ambroise Paré à Mons et au CHwapi à Tournai. Elle l'assure, le soleil ne représente pas de danger particulier pour une personne atteinte de vitiligo. « Elle doit bien sûr appliquer une protection solaire, mais il n'est pas question de fuir le soleil. Statistiquement, le risque de cancer de la peau est même 3 fois moins élevé chez un patient qui souffre de vitiligo que dans la population générale. »

Valérie confirme les bienfaits du soleil sur sa maladie : « Je me protège et j'évite les heures les plus exposées. Mais à la fin de l'été, je remarque que les taches les plus récentes se sont repigmentées ».

### Quels sont les traitements efficaces contre le vitiligo ?

Un traitement n'est pas systématiquement proposé. Le vitiligo ne se guérit pas et ne présente aucune forme de gravité.

« Cela dépend des patients et de leurs attentes, explique le Dr Ornella Accaputo. Le visage réagit bien aux traitements. Sur les mains ou les zones de frottement comme les coudes, les résultats sont plus mitigés. »

Les traitements se présentent sous forme de crème à base de cortisone ou avec un effet immunosuppresseur local. Des séances de rayons ultraviolets (PUVAthérapie) peuvent aussi être prescrites. « Il faut en tout cas faire preuve de patience, ajoute Ornella Accaputo. Les progrès ne

sont visibles qu'après plusieurs semaines, voire plusieurs mois. »

### Quelles sont les causes du vitiligo ?

« Il est difficile d'en identifier la cause, déclare le Dr Accaputo. Le vitiligo est parfois associé à d'autres maladies auto-immunes. Il peut survenir à la suite d'un choc émotionnel ou chez des personnes très stressées. Il y a probablement une origine génétique. J'utilise souvent l'image d'un interrupteur dont on ignore l'existence et qui, lorsque les conditions le permettent, passe sur le mode ON et déclenche la maladie. »

Ce schéma ressemble beaucoup à l'expérience vécue par Valérie. « Le vitiligo s'est en effet invité dans ma vie

lors d'une période de stress intense. Aujourd'hui encore, je constate un lien entre des bouffées de stress et l'apparition de nouvelles taches. »

### L'enjeu psychologique du vitiligo

Au-delà de ses fonctions protectrices, comme barrière immunitaire ou comme régulateur de la température, la peau joue un rôle social important. Elle nous caractérise et révèle nos émotions lorsque l'on rougit ou que l'on a la chair de poule. Il s'agit d'un organe de communication.

Une maladie dermatologique peut donc fortement déstabiliser un individu, surtout quand il est jeune. Le vitiligo apparaît la plupart du temps dans l'adolescence, une période durant laquelle on se construit beaucoup à travers le regard des autres. Valérie mesure d'ailleurs cette chance que sa maladie se soit déclarée à l'âge de 42 ans. « J'ai pu plus facilement prendre du recul. Je suis de nature positive et ça n'a pas fondamentalement modifié mon rapport aux autres. Parfois, des enfants ont spontanément un mouvement de recul en me voyant et cela me renvoie à mon apparence. Pour un ado, la situation doit être beaucoup plus difficile à gérer. »

“ À la fin de l'été, les taches les plus récentes se sont à nouveau pigmentées. ”



## ET VOTRE AVANTAGE PARTENAMUT

Dépistage : Partenamut rembourse jusqu'à 10 €/consultation pour les dépistages (dermatologie, cancer, allergies...) et jusqu'à 5 dépistages/an.

# Préserver la santé mentale des aidants proches

**Aider un proche en perte d'autonomie peut être une charge mentale très lourde. Et lorsque cette aide devient trop pesante, elle peut porter atteinte à la santé mentale de l'aidant et mener au burn-out.**



Pour mieux cerner le burn-out des aidants proches et les en prémunir, Partenamut a rencontré **Pierre Gérain, docteur en psychologie spécialisé dans les difficultés émotionnelles rencontrées par les aidants.**

## **Comment définir le burn-out des aidants proches ?**

Il s'agit avant tout d'un état émotionnel altéré dû à un épuisement. L'aidant est dépassé par la situation et n'arrive plus à assumer son rôle car il y a un déséquilibre entre les ressources dont il dispose et les difficultés liées à l'aide. Il ressent moins d'émotions positives et son sentiment d'accomplissement est également amoindri. Cette perte de sens peut entraîner une dégradation de la relation avec la personne aidée.

## **Quels sont les principaux symptômes du burn-out de l'aidant ?**

Le premier signal d'alerte est un épuisement émotionnel mais aussi physique. Une fatigue passagère est normale lorsqu'on s'occupe régulièrement d'un proche. Mais si celle-ci persiste dans le temps et que l'aidant devient plus vite irritable et triste, c'est qu'il éprouve déjà des difficultés. Un stress important, des problèmes de sommeil et des douleurs physiques peuvent aussi apparaître. L'aidant risque alors de prendre de la distance avec l'aidé en se détachant de ses responsabilités.

## **Comment se protéger du burn-out ?**

Il est important d'apprendre à se connaître et de fixer des limites. Ce conseil peut sembler en contradiction avec le rôle d'aidant proche. Mais il a le droit de ne pas toujours répondre à toutes les attentes. En se protégeant et en étant à l'écoute de lui-même, il pourra continuer à être efficace sur le long terme. Il ne doit pas hésiter à déléguer certaines tâches sans culpabiliser et à prévoir du temps

pour lui. De telles mesures peuvent sembler évidentes mais la réalité du quotidien est souvent plus compliquée et ne favorise pas toujours la mise en place de telles démarches.

## **Quels sont les risques si l'aidant proche est épuisé et qu'il ne demande pas d'aide ?**

La prise de conscience du mal-être est capitale. De nombreux aidants proches culpabilisent et ne veulent pas (ou ne peuvent pas) reconnaître leur souffrance. Et ce sera souvent l'entourage, voire le médecin traitant, qui constatera les signes d'épuisement. Or, si l'aidant ne souffle pas en demandant de l'aide, il peut avoir de graves problèmes de santé physique (stress, hypertension...) mais aussi mentale, comme une dépression. Il y a aussi des risques de violence et de maltraitance de l'aidant envers la personne aidée.

## Quelles sont les aides pour l'aidant proche épuisé ou en burn-out ?

Si l'aidant souffre d'épuisement mais qu'il a encore la capacité de s'occuper de l'aidé, il peut faire appel à son entourage pour l'aider à remplir certaines tâches. Mais si la situation est trop difficile, il doit se tourner vers des professionnels de la santé. Le médecin traitant de la personne aidée peut réhospitaliser son patient, proposer des séjours de répit ou faire une demande de soutien à plus long terme en organisant des aides à domicile (infirmière, garde-malade...). Des intervenants psychosociaux peuvent aussi soutenir l'aidant et l'aider à mieux gérer ses émotions.

## L'échelle de Zarit

Si vous voulez évaluer l'ampleur de la charge que représente votre rôle d'aidant proche, vous pouvez utiliser l'échelle de Zarit. Elle permet de faire une auto-évaluation et peut vous faire prendre conscience d'éventuelles difficultés rencontrées dans le quotidien.

Plus d'infos sur l'échelle de Zarit : [www.aidantsproches.brussels/soutien-aux-aidants/echelle-de-zarit/](http://www.aidantsproches.brussels/soutien-aux-aidants/echelle-de-zarit/)

## LES AVANTAGES PARTENAMUT

### Une ligne de soutien psychologique

Si vous souffrez d'un problème psychologique ou que vous voulez soutenir un proche en difficulté, Partenamut est à votre écoute grâce à sa ligne de soutien psychologique 0800/88 080. En tant qu'affilié Partenamut, vous bénéficiez de 5 entretiens téléphoniques et/ou par vidéo par an. Nous remboursons aussi jusqu'à 16 séances par an (max. 20 €/séance) chez un psychologue.

### Un statut spécifique

Partenamut est également la seule mutualité à reconnaître le statut « aidant proche Partenamut » et à leur offrir un accompagnement sur mesure (aide-ménagère, aide familiale, garde-malade...), ainsi que des activités de répit et des formations. Plus d'infos : [www.partenamut.be/aidants](http://www.partenamut.be/aidants)



## Alzheimer Belgique

### Votre proche est atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'un trouble apparenté ?

L'asbl Alzheimer Belgique soutient les malades et leurs aidants proches. « La maladie d'Alzheimer est une maladie évolutive », explique Marie Bourcy, directrice de l'asbl. « Elle a un impact croissant sur le quotidien du malade mais aussi sur celui de l'aidant. Notre asbl peut aider les aidants proches à mieux comprendre la maladie et à développer leurs compétences pour les soutenir dans l'accompagnement du proche malade, notamment grâce à des formations gratuites prodiguées par des professionnels de la santé. Nous souhaitons aussi leur faire prendre conscience que des aides existent et qu'ils doivent préserver leur santé mentale en conservant une vie sociale. Nous les aiguillons également vers diverses solutions pour que le proche malade puisse continuer à vivre à domicile dans de bonnes conditions. »

Alzheimer Belgique joue aussi un rôle de sensibilisation auprès du grand public afin de permettre aux familles des malades de vivre dans un contexte plus accueillant. L'asbl a également mis en place différents projets d'accompagnement à domicile, notamment avec Partenamut. Quant au projet ASAPP (aide et soutien aux aidants proches et aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés) financé par l'INAMI, il permet une prise en charge pluridisciplinaire de la personne malade et de son aidant avec l'intervention d'un ergothérapeute, d'un psychologue et d'un infirmier qui servent de relais pour prolonger le maintien à domicile.

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

Pour les formations, vous pouvez contacter Anouk Dufour au 02/428 28 10 ou par mail [ergo@alzheimerbelgique.be](mailto:ergo@alzheimerbelgique.be)

## Asbl Similes

Cette asbl, présente à Bruxelles et en Wallonie, accompagne les aidants proches en détresse psychologique qui s'occupent de personnes souffrant de troubles psychiques (troubles bipolaires, schizophréniques, borderline et TOC). Plus d'infos : [www.similes.org](http://www.similes.org)



## Attention au phishing!

Malgré nos efforts et notre vigilance, il arrive malheureusement que des faussaires utilisent le nom Partenamut pour appeler certaines personnes ou leur envoyer des fausses factures ou des e-mails frauduleux. Le plus souvent, ces messages appellent au paiement de cotisations, promettent un remboursement ou demandent les coordonnées bancaires du destinataire en vue de soutirer des données ou de l'argent.

**Ceux-ci ne sont évidemment pas envoyés par Partenamut.** Il s'agit de phishing (également appelé hameçonnage) !

Sachez que vos données personnelles n'ont jamais été compromises chez nous et rappelez-vous de **ne jamais envoyer vos données personnelles par voie électronique !**

### AU MOINDRE DOUTE :

- N'ouvrez pas l'e-mail, n'y répondez pas, ne le transférez pas, ne cliquez pas dans le message.
- Signalez le message frauduleux via la page Contact de notre site.
- Surfez sur [www.partenamut.be/phishing](http://www.partenamut.be/phishing). Nous vous aidons à distinguer les messages frauduleux des vrais courriers Partenamut.

# Votre santé au quotidien

## Prescription de médicaments : avec ou sans papier ?

Avec la Covid-19, la digitalisation s'est accélérée. Le passage à une prescription "dématérialisée" s'opérera **à partir du 15 septembre 2021**.  
Qu'est-ce qui va changer ?

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, la prescription électronique est obligatoire : cela signifie que le médecin transmet de manière électronique au pharmacien les informations concernant votre prescription. Vous en recevez une preuve papier. Toutefois, à partir du 15 septembre 2021, en tant que patient, vous pourrez choisir de recevoir ou non cette preuve papier.

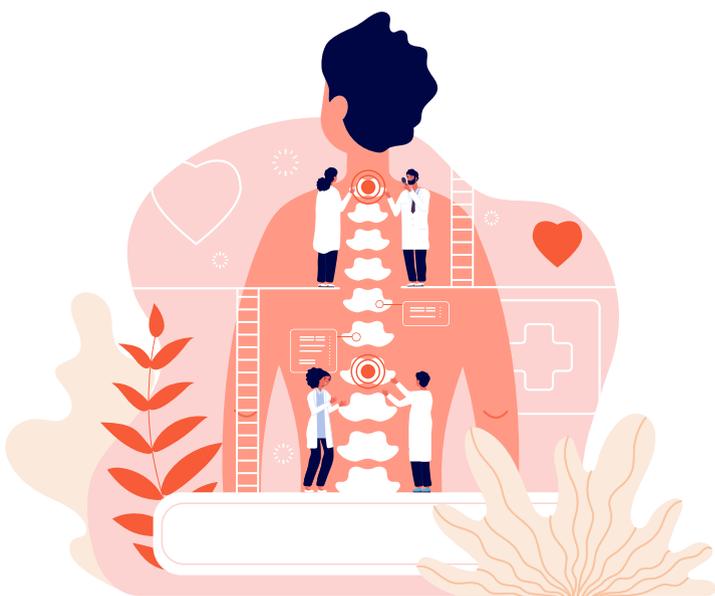
### Important

## Transport vers un centre de vaccination Covid

Si vous devez vous rendre dans un **centre de vaccination Covid-19**, vous pouvez bénéficier de notre intervention pour le transport non-urgent aux conditions habituelles (50 % du prix et 75 % pour les BIM, avec le plafond de 750€/an).

Pour bénéficier d'un transport vers un centre de vaccination Covid-19, **contactez exclusivement notre Transport Line au 078 15 50 91**.

## Maladies chroniques : restez informés !



En Belgique, 1 personne sur 4 est atteinte d'une maladie chronique ! Si vous êtes concerné(e), soit comme patient(e), soit comme aidant proche d'un malade chronique, notre blog santé aborde le sujet avec des informations pratiques et des conseils concrets. N'hésitez pas à le consulter régulièrement pour suivre toutes nos actualités !

> [www.partenamut.be/maladies-chroniques](http://www.partenamut.be/maladies-chroniques)

## Remboursements et communications bancaires : nous veillons à votre vie privée !

Chez Partenamut, la protection de vos données privées est une priorité absolue. Et nous estimons que les infos en lien avec vos remboursements de soins de santé et des Avantages ne regardent qu'une seule personne : vous !

C'est pour ça que nous allons adapter à partir du mois d'août 2021 la communication bancaire qui accompagne nos remboursements : les données comme le nom du prestataire ayant prodigué des soins ou celui d'un Avantage ne figureront plus dans cette communication. Mais pas d'inquiétude : vous retrouvez toutes ces informations dans votre guichet en ligne My Partenamut, depuis notre site web ou dans l'appli Partenamut pour smartphone (voir page 20). Vous pouvez y consulter tous les remboursements reçus ces deux dernières années via l'entrée 'Remboursements'. Et ces données personnelles sont reprises dans les détails de chacun de ces remboursements.

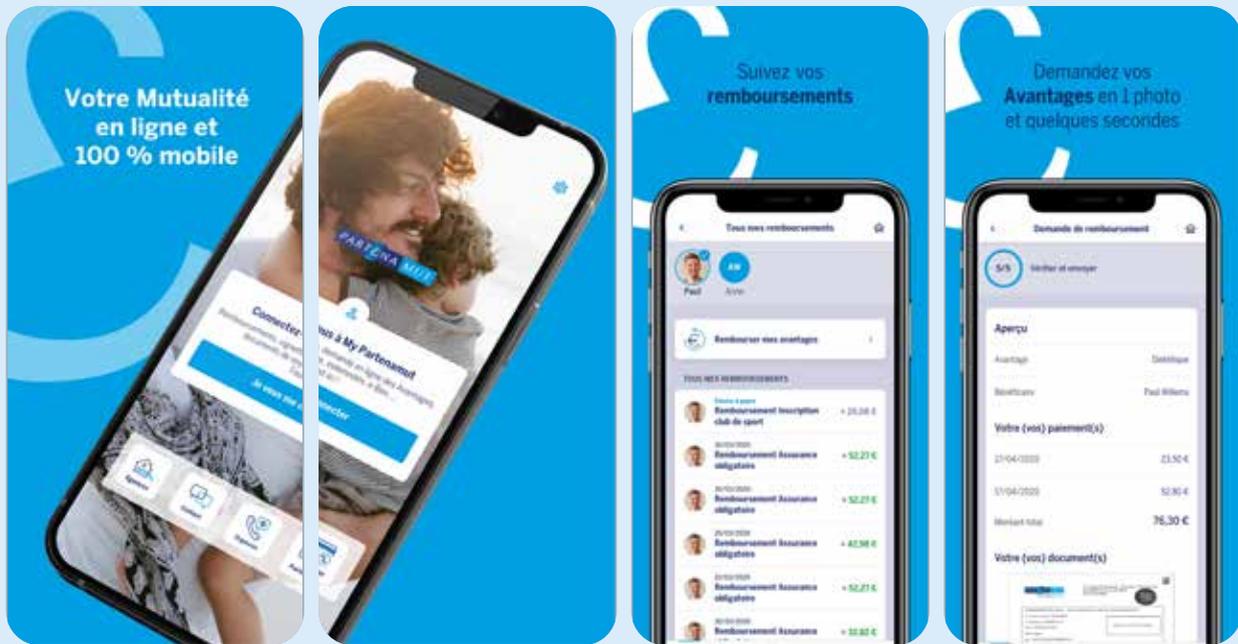


## hoplr Connaissez-vous le réseau de quartier Hoplr ?

Lancé à Bruxelles il y a quelque temps déjà, Hoplr est un réseau de quartier digital qui permet aux voisins d'apprendre à se connaître et de s'entraider ! Envie de réseauter dans votre quartier ? Besoin d'emprunter un objet ou envie de fournir de l'aide à vos voisins ? Faites-le en toute sécurité : rejoignez Hoplr gratuitement sur [www.hoplr.be](http://www.hoplr.be) ou en téléchargeant l'application iOS ou Android !

Plus d'infos > [info@hoplr.be](mailto:info@hoplr.be)





## L'appli Partenamut : les services de votre mutuelle sur smartphone et tablette !

Avec l'arrivée du printemps, l'appli Partenamut s'est offert une fameuse cure de jeunesse, avec de nouveaux services ainsi qu'une interface complètement revue et plus intuitive pour faciliter votre utilisation.

### Pourquoi une appli Partenamut ?

Parce qu'une appli est conçue à 100 % pour le smartphone. Vous utilisez nos services en ligne My Partenamut depuis votre iPhone ou un smartphone Android ? Vous le ferez plus facilement dans l'appli Partenamut qu'en passant par le navigateur internet de votre téléphone.

### Ce que vous pouvez faire dans l'appli Partenamut

- **Demandez vos Avantages Partenamut : une photo et c'est parti**

Sport, psy, contraception... Gagnez du temps en envoyant dans l'appli Partenamut votre demande de remboursement d'un Avantage. Quelques clics, une photo et c'est parti !

- **Commandez ou imprimez vos vignettes**

À court de vignettes ? Commandez-les en un instant et recevez-les dans votre boîte aux lettres. Vous en avez besoin tout de suite ? Téléchargez-les et imprimez-les dans la foulée !

- **Consultez votre e-Box sécurisée**

Vous pouvez désormais consulter dans l'appli Partenamut les messages et documents importants que nous vous en-

voyons dans votre e-Box, votre boîte de réception sécurisée.

- **Suivez vos remboursements**

Visite chez le médecin, remboursement d'un de nos Avantages, intervention d'une assurance santé, par exemple Hospitalia ou Dentalia Plus... Suivez à tout moment où en sont tous vos remboursements santé !

- **Gérez votre dossier d'incapacité de travail**

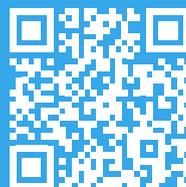
Démarches liées à une incapacité de travail, versement de vos indemnités... En cas d'incapacité de travail, vous gérez votre dossier aussi depuis votre appli.

- **Commandez vos documents de voyage**

Bientôt un séjour à l'étranger ? Commandez en quelques clics votre carte CEAM ou le document de voyage dont vous avez besoin en cas de soins urgents sur place.

- **Accédez aux réductions Parten'Air**

Profitez dans l'appli de votre carte Parten'Air et de ses réductions exclusives auprès de nombreux partenaires.



Découvrez maintenant l'appli Partenamut en la téléchargeant dans l'App Store ou dans le Google Play Store. Scannez ce code avec votre smartphone pour accéder directement au téléchargement !

# Vos contacts avec Partenamut : c'est comme vous voulez !



Nouvelles vignettes, questions sur une assurance santé, indemnités liées à un congé de maternité, hospitalisation, couverture des soins urgents à l'étranger... Il existe mille et une raisons d'entrer en contact avec votre mutualité. Et pour toujours être en phase avec vous, nous vous proposons aussi de nombreuses solutions pour établir ce contact. Rendez-vous en agence, video call depuis un smartphone, un PC ou une tablette, téléphone, e-mail, guichet en ligne My Partenamut : vous choisissez quand, comment et où vous nous parlez et accédez à nos services... tout simplement !

## Nos services en ligne dans My Partenamut

My Partenamut, ce sont nos services en ligne accessibles depuis notre site web... et via notre appli Partenamut pour smartphone. Vous y effectuez vous-même de nombreuses opérations : commande de vignettes, téléchargement de documents, relevé des remboursements santé, remboursement d'un Avantage...

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

## Rendez-vous en agence

Avec l'accès à votre agence sur rendez-vous, tout est plus simple : vous choisissez en ligne ou par téléphone le moment qui vous convient dans l'agence de votre choix. Et quand vous arrivez, votre conseiller vous attend pour répondre à toutes vos questions.

> [www.partenamut.be/rendez-vous](http://www.partenamut.be/rendez-vous)

## Des boîtes aux lettres près de chez vous

Vous devez nous remettre un document papier, par exemple une attestation de soins ? Déposez-le tout simplement dans une de nos boîtes aux lettres !

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

## En video call pour rencontrer un conseiller

Rencontrer un conseiller sans vous déplacer ? Faites-le en video call depuis votre PC, votre smartphone ou votre tablette. Vous parlerez avec lui en visioconférence comme vous le feriez en agence... mais depuis chez vous !

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

## Par e-mail via notre formulaire de contact

Pas le temps de contacter Partenamut en journée ? Envoyez-nous un e-mail à toute heure du jour et de la nuit en passant par notre formulaire de contact, et nous vous répondrons dans les meilleurs délais.

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

## Par téléphone avec notre Service Center

Le Service Center, c'est notre équipe de téléconseillers prêts à répondre à vos appels téléphoniques.

Ils vous attendent au **+32 2 444 41 11** du lundi au vendredi et de 8 à 17 heures.

## Nos permanences sociales ont repris !

Handicap, info seniors, aidant proche ou maladie grave... Vous avez besoin de notre aide pour l'une de ces questions ? Certaines de nos permanences sociales sont à nouveau accessibles sans rendez-vous, avec bien sûr des mesures strictes de sécurité.

Plus d'infos sur :

[www.partenamut.be/permanences-sociales](http://www.partenamut.be/permanences-sociales)

## Soins dentaires

# Sourire, oui... mais à quel prix ?

Les soins dentaires en Belgique sont parmi les moins bien remboursés par l'assurance obligatoire. Afin de garder un beau sourire, il est important de suivre les recommandations préventives en matière de santé buccodentaire.

### UNE FACTURE QUI FAIT GRINCER DES DENTS...

Seules 33,69 % des prestations dentaires sont préventives. Un signe que trop de Belges négligent encore les recommandations en matière de santé buccodentaire. Les frais liés aux soins curatifs, eux, explosent souvent. Car c'est un fait : les soins dentaires en Belgique restent chers et ne sont pas toujours suffisamment remboursés. En Belgique, le placement d'un implant ou d'une couronne coûte en moyenne entre 1.000 et 2.500 € selon le type de soins. Et le remboursement de l'assurance obligatoire est quasi inexistant... D'où l'importance des visites préventives.

### LA MEILLEURE ASSURANCE : LA PRÉVENTION

Avoir une bouche en bonne santé est primordial pour éviter des complications physiques parfois sévères comme la parodontite. Les frais liés au report de la visite annuelle chez son dentiste se font souvent sentir non seulement au niveau du nombre d'interventions buccales, mais aussi au niveau du portefeuille puisque le(s) rendez-vous manqué(s) engendrent des remboursements moins élevés. Il est donc important de rappeler que la visite annuelle chez le dentiste (conventionné) est gratuite pour les moins de 18 ans. Au-delà de l'âge de la majorité, si les consultations sont bien réalisées chaque année, au final, on est aussi davantage indemnisé lors d'interventions parfois imprévues.

### ET L'ASSURANCE DENTAIRE DANS TOUT ÇA ?

La souscription à une assurance dentaire donne droit à des remboursements complémentaires. Dentalia Plus par exemple, rembourse à 100% les soins préventifs incluant notamment les consultations annuelles, le détartrage, les examens buccodentaires... En outre, recourir à une assurance permet d'être mieux couvert face à des soins souvent onéreux et non planifiés comme un accident, l'orthodontie chez les enfants ou le placement de prothèses ou d'implants chez les adultes.

### SOINS DENTAIRES REPORTÉS EN 2020

En raison de l'épidémie de Covid-19, de nombreux soins et visites chez le dentiste ont été postposés ou annulés en 2020. C'est pourquoi les conditions de remboursement pour le détartrage, les soins dentaires non urgents et les visites de contrôle ont été adaptées. Concrètement, si vous n'avez pas vu votre dentiste en 2020 mais que vous y êtes allé en 2019, il en sera tenu compte pour déterminer le montant des remboursements.



## LES BONS RÉFLEXES

### Une visite annuelle chez le dentiste, au minimum !

- **Une visite par an** chez le dentiste est plus que recommandée, même s'il n'y a aucune douleur ou pas de problèmes en vue. Cela permettra de déceler le moindre souci avant même qu'il ne vous ennuie.
- **Deux visites par an** sont encouragées **pour les enfants**. Les soins dentaires effectués par un dentiste conventionné sont gratuits pour les enfants de moins de 18 ans.
- Demandez à faire **un détartrage par an**. Celui-ci est remboursé si vous avez consulté votre dentiste l'année qui précède.

### Adoptez de bons comportements alimentaires

- **Mangez maximum 5 fois par jour** pour laisser à l'émail dentaire un temps de repos pour se restaurer entre les repas.

- **Buvez de l'eau** en lieu et place des boissons gazeuses et jus de fruits qui affectent l'émail.
- **Réduisez la quantité de sucres** ingérés et conservez un régime alimentaire bien équilibré.
- **Évitez de fumer** et diminuez la consommation d'**alcool**.

### Le brossage et les bons réflexes quotidiens

- Se brosser régulièrement et correctement les dents ! **Deux fois par jour pendant 2 minutes** est un minimum absolu, matin et soir.
- Optez pour un **dentifrice à base de fluor** et **adapté à l'âge** (contenant moins de fluor pour les enfants).
- **Remplacez votre brosse à dents** tous les **trois mois**.
- Utilisez du **fil dentaire** pour éviter la formation de plaque dentaire.



## Télétravail : êtes-vous bien installé ?

### Ergodesk à la rescousse !

Travailler chez soi la plupart du temps : un rêve devenu réalité pour certains, un cauchemar au quotidien pour d'autres. Partenamut met en place Ergodesk : un service en ligne qui permet de faire le bilan de votre 'bureau à la maison' et vous offre de bons conseils pour garder la santé.

### TRAVAILLER CHEZ SOI, UNE SOURCE DE SOUFFRANCE ?

La crise du coronavirus a imposé l'école à domicile et le télétravail parfois même là où on ne l'attendait pas. Si cela comporte malgré tout certains avantages bien agréables (avouez que les embouteillages ne vous manquent pas ou qu'un rendez-vous vidéo avec votre banquier

depuis votre salon est bien pratique), la santé des télétravailleurs et des étudiants en pâtit. Stress lié à la peur d'une mauvaise connexion pendant une réunion importante, difficulté à déconnecter totalement le soir, absence d'un espace bureau dédié ou manque de matériel adéquat sont des réalités et elles engendrent trop souvent migraines, fatigue et douleurs dans le cou, les poignets, les épaules ou le dos.

### SELON UN SONDAGE SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX :

nos clients sont à peu près 64 % à ne pas posséder l'équipement nécessaire et/ou d'espace dédié au travail, près de 65 % d'entre eux estiment avoir du mal à séparer vie privée et vie professionnelle, alors que presque 80 % (!) des répondants ressentent des douleurs physiques liées au fait de travailler à la maison.

Ces chiffres sont édifiants, et pourtant... le changement dans nos routines de travail a réellement contribué à l'acquisition de mauvaises habitudes et postures, elles-mêmes sources à moyen et à long terme de troubles musculo-squelettiques avérés.

### VOTRE MUTUELLE LANCE 'ERGODESK'

Que ce soit pour pallier des problèmes existants ou justement pour les prévenir, mieux vaut être bien installé lorsqu'on passe ses journées en position assise devant son ordinateur. D'autant plus qu'il y a fort à parier que ce mode de travail va s'installer dans nos vies et prendra de plus en plus d'ampleur dans le futur. Pas de panique, Partenamut vous vient en aide avec 'Ergodesk'.

Sous la forme de contenu spécifique sur notre site web, des ergothérapeutes

“*Nos clients sont à peu près 64% à ne pas posséder l'équipement nécessaire et/ou d'espace dédié au travail*”

mettent leurs compétences au service des télétravailleurs et des étudiants. Chacun pourra bénéficier gratuitement, cette année, des conseils d'ergothérapeutes formés à l'ergonomie du travail et ainsi identifier les solutions adaptées à sa propre situation. Par exemple, vous retrouverez des conseils sur la posture ou l'aménagement du bureau ainsi que des exercices 'physiques' qui aident à améliorer significativement le quotidien quand on travaille de chez soi. Nous vous proposons également des solutions pour trouver le matériel adéquat en collaboration avec notre Partenamut Shop.

*En savoir plus ?*

Découvrez Ergodesk sans tarder sur [www.partenamut.be/ergodesk](http://www.partenamut.be/ergodesk)



## Quelques conseils pour limiter les maux :

### Bien s'asseoir, c'est la base !

- Installez-vous dans le **fond de votre siège**, les **jambes** formant un **angle droit** et les  **pieds à plat** sur le sol.
- Veillez à ce que l'**ordinateur** soit **bien en face de vous**, le **regard** doit être à **hauteur des trois quarts de l'écran**.
- Si vous utilisez un **ordinateur portable**, **couplez-le** si possible à un **écran séparé** et à un **clavier** ou utilisez un **rehausseur d'écran**, afin de préserver vos yeux et conserver une bonne posture.
- Si vous **téléphonez souvent**, ne coincez pas votre téléphone entre l'oreille et l'épaule, mais utilisez un **casque** ou un **kit mains libres**.



### Bougez

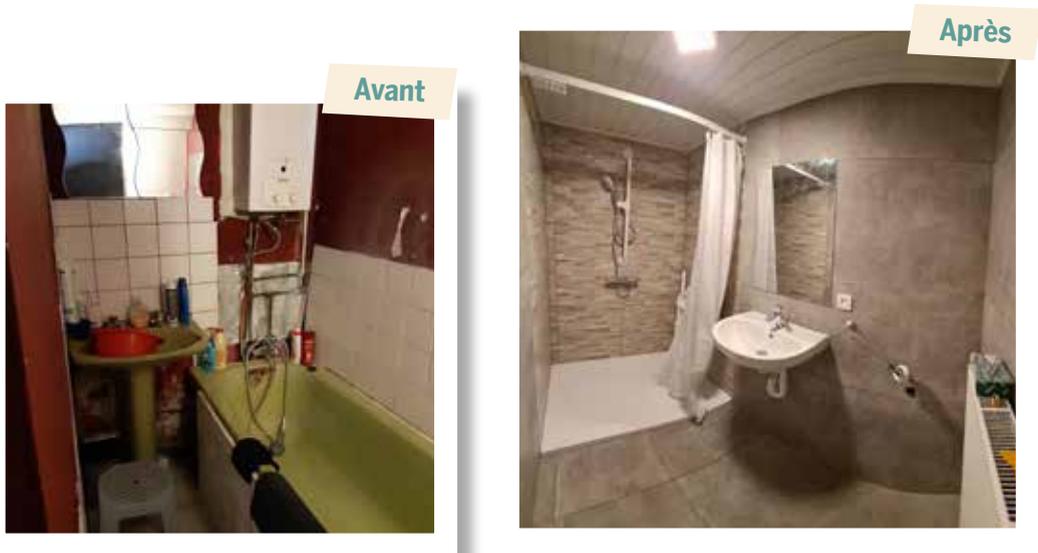
Pensez à bouger toutes les heures pour libérer les tensions musculaires et réduire les contractures. Se lever, marcher un peu, s'étirer... L'essentiel est de varier les mouvements pour assouplir le corps et vous garder en forme.

### Étirez-vous !

Pour compenser la position statique ou assise de la journée, faites quelques étirements le matin et le soir, avant et après vos sessions de travail.

# Adapter le domicile aux problèmes de mobilité,

## les chantiers de nos ergothérapeutes



### Un aménagement clé sur porte : ça ressemble à quoi ?

Avec cette baignoire qu'il faut enjamber et dans laquelle il est difficile de se relever, l'utilisation de cette salle de bain était devenue pénible et dangereuse pour l'un de nos membres à la mobilité réduite. L'intervention de nos ergothérapeutes a permis de supprimer ces obstacles : la baignoire a été enlevée, une nouvelle douche de plain-pied a été installée.

**L'aménagement du domicile : c'est la priorité des ergothérapeutes de Partenamut. Nous sommes allés sur leur terrain pour découvrir leur travail.**

Monter un escalier quand on est en chaise roulante. Ou se relever dans une baignoire lorsque le poids des ans se fait sentir... Aussi agréable qu'il soit, le domicile peut se transformer en parcours d'obstacles quand les aléas de la vie affectent notre mobilité. Mais heureusement, un logement peut s'adapter à une mobilité réduite. Par exemple en aménageant une salle de bain, en installant des rampes d'accès ou en prévoyant un monte-escalier.

### LA MISSION 'AMÉNAGEMENT DU DOMICILE' DE NOS ERGOTHÉRAPEUTES

C'est précisément ce type de missions d'aménagement du domicile dont se charge l'équipe d'ergothérapeutes de

notre département de l'aide aux personnes en collaboration avec Partenamut Shop.

### Géraldine Prévinaire, ergothérapeute chez Partenamut :

« L'aménagement du domicile va permettre à une personne en déficit de mobilité de continuer à vivre chez elle. Cet enjeu du maintien à domicile et de l'autonomie est crucial : si l'on prend l'exemple d'une personne âgée, le problème de mobilité peut entraîner un placement qui risque de provoquer un déclin plus rapide. De manière plus générale, la dépendance liée à des problèmes de mobilité est quelque chose de très difficile à vivre. Et cela peut toucher tout le monde. Notre travail permet de soulager toutes ces personnes et leurs aidants proches. »

### COMPRENDRE LES BESOINS ET LA RÉALITÉ DE LA PERSONNE AIDÉE

Mais avant d'intervenir, l'ergothérapeute doit comprendre la situation et les be-

soins de la personne aidée. « Nous rencontrons la personne que nous aidons. Dans le cas d'une intervention liée aux Avantages Partenamut (voir encadré) et s'il s'agit d'une demande simple, cela peut se faire par téléphone ou en video call. Mais dès que c'est plus conséquent, nous nous rendons sur place pour passer en revue avec la personne aidée ses difficultés fonctionnelles dans son environnement », explique Géraldine.

Et cela va permettre de proposer d'emblée des solutions concrètes.

Géraldine : « Nous allons pouvoir proposer des aides techniques ou des aménagements en phase avec ce que nous avons observé. Les aides techniques, c'est du matériel qui peut faciliter le quotidien, par exemple une pince de préhension pour prendre un objet sans devoir se pencher, ou une planche de bain qui va servir de siège dans une baignoire. Nous emportons toujours ces aides techniques lors de nos rendez-vous, ce qui permet de les tester en situation réelle et de vérifier si elles sont adaptées à la personne. »

Et lorsque ces aides techniques ne suffisent pas, l'ergothérapeute va proposer des aménagements plus conséquents du domicile. « Des exemples de ces travaux plus importants ? Remplacer une baignoire par une douche de plain-pied, des aménagements extérieurs pour une personne en chaise roulante, ou même la création d'une plateforme élévatrice pour accéder aux différents étages d'une maison. Nous gérons aussi les contacts et devis avec les entrepreneurs pouvant réaliser ces aménagements, pour que la personne reçoive dans notre rapport une solution clé sur porte. »

## Les aides dans le Partenamut Shop

Le Partenamut Shop vend et loue à prix préférentiels des articles pour améliorer votre mobilité dans la salle de bains.



### Planche de bain - 36 € - 49 €

(prix différents selon la dimension)

La planche de bain s'adapte aux différentes formes de baignoires. Son revêtement antidérapant sécurise l'accès à la baignoire.



### Siège de bain pivotant - 150 €

Ce siège permet de faciliter les transferts de et vers la baignoire en toute sécurité.



### Lift Mangar - 990 €

Ce lift gonflable sécurise l'entrée et la sortie de la baignoire, tout en permettant une fois dégonflé de profiter de quasiment toute sa surface.



### Lift de bain Petermann - 1.367 €

Cet élévateur de bain monte et descend automatiquement et permet grâce à son dossier inclinable de se tenir dans la position souhaitée.

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

## LES AIDES DE PARTENAMUT

**Aménagement du domicile** - Les ergothérapeutes de Partenamut interviennent :

- Pour l'octroi de l'Avantage de 350 € pour l'aménagement du domicile (destiné aux 65 ans et +).
- Lorsqu'un dossier d'intervention a été introduit auprès des organismes régionaux s'occupant du handicap : l'AViQ en Wallonie et le PHARE à Bruxelles.
- Sur simple demande, pour un conseil ou une visite.

**Besoin d'un ergothérapeute ?** Contactez Partenamut Solutions & Assistance au +32 2 549 76 70 ou via [amenagement@partenamut.be](mailto:amenagement@partenamut.be)

# TROIS conseils pour stimuler son cerveau

**Comme l'ensemble du corps humain, le cerveau régresse avec l'âge. Mais il est possible de ralentir le vieillissement cérébral en pratiquant certaines activités à la portée de tous.**

Dès la naissance, chaque être humain est doté de 100 milliards de neurones. À l'âge de 25 ans, le cerveau est au maximum de ses capacités. Ensuite, il commence à régresser et en vieillissant, certains neurones deviennent défectueux, notamment ceux situés au niveau de la mémoire, de l'attention et de la conscience de ce qui nous entoure. Mais ce vieillissement n'est pas une fatalité ! Certaines activités en lien direct avec le fonctionnement cérébral peuvent ralentir le vieillissement du cerveau et permettent de vivre plus longtemps en meilleure forme mentale et physique.

## 1

### **Bien nourrir son cerveau**

Une alimentation équilibrée contribue à la bonne santé cérébrale. Mais les neurones ont également besoin de nutriments pour augmenter leurs connexions existantes et stimuler leur régénération. Les aliments riches en antioxydants (artichaut, myrtilles, gingembre...) peuvent remplir ce besoin. Tout comme le régime méditerranéen puisqu'il est à base d'aliments qui ont la propriété de protéger les cellules nerveuses de la dégénérescence (légumes, fruits, poissons, huile d'olive).

Le cerveau doit aussi se nourrir de lipides et essentiellement d'oméga 3 qui procurent de nombreux bienfaits au niveau cérébral. Ils renforcent les cellules du cerveau, optimisent l'apprentissage et la mémoire et participent à la prévention des troubles mentaux, comme la dépression et la démence. Les oméga 3 se retrouvent principalement dans des aliments qui contiennent des acides gras, comme les poissons gras (saumon, maquereau, hareng, sardine...), l'huile de colza, l'avocat, les noix... Le cerveau consomme aussi beaucoup d'énergie, il a donc besoin de glucose (pain, pâtes...), ainsi que de fer (viande, poisson) pour continuer à être bien oxygéné.



## 3

**Danser pour mieux bouger**

En plus de maintenir le corps en mouvement, l'activité physique entraîne également les neurones en favorisant la circulation sanguine et donc l'irrigation du cerveau. Mais inutile de devenir un athlète de haut niveau pour ralentir le vieillissement du cerveau. Une pratique sportive d'intensité modérée est déjà très efficace à condition qu'elle soit régulière. La fréquence conseillée étant de 30 minutes par jour pour un adulte et de 60 minutes pour un enfant.

Pour maintenir ce rythme, il est important de trouver une activité attrayante que l'on aura envie de pratiquer dans la durée. Comme la danse, par exemple. Rock, salsa, valse, jazz, hip-hop, peu importe. Il suffit de choisir le style qui vous motive le plus à bouger. L'atout de la danse étant d'apporter un élément plus entraînant qui est la musique. De plus, il s'agit de l'une des activités les plus stimulantes pour entretenir les fonctions cérébrales puisqu'elle sollicite différentes parties du cerveau. Elle développe le cortex frontal, siège de la concentration et de la réflexion. Elle stimule l'hippocampe en faisant appel à la mémoire lors de la mémorisation des enchaînements de pas. Elle travaille également la motricité, l'équilibre et la perception dans l'espace. Sans oublier l'émulation d'être en groupe et de pouvoir lâcher prise qui libère des endorphines, les hormones du bien-être et du plaisir.

## **VOS AVANTAGES PARTENAMUT**

**Maintenez votre cerveau en forme grâce aux Avantages de votre mutualité !**

- **Remboursement sport** : pour vous encourager à pratiquer une activité sportive, Partenamut intervient jusqu'à **90 €/an** (jusqu'à 50 € pour l'inscription dans un club de sport, jusqu'à 30 € pour l'inscription à un événement sportif (10 € par événement) et 10 € pour le test d'aptitude sportive dans le cadre de l'intervention 'dépistages et consultations préventives').
- **Remboursement diététique** : si vous voulez être suivi par un professionnel pour adapter votre alimentation, Partenamut intervient jusqu'à **60 €/an** (15 €/séance et max. 4 séances/an) dans les frais de consultation d'un diététicien ou d'un nutritionniste reconnu et jusqu'à **180 €/an** (15 €/séance et max. 12 séances/an) en cas de pathologie lourde ou chronique.

**Stimuler l'attention avec la méditation**

Comme les muscles, qu'il est indispensable de garder en mouvement régulièrement, le cerveau doit être entraîné pour rester performant et éviter de 'ramollir'. Il est donc important de continuer à le stimuler à tout âge pour retarder son vieillissement et ralentir l'apparition de maladies neurodégénératives (comme la démence ou la maladie d'Alzheimer). Cette stimulation peut passer par différents exercices cérébraux : les mots croisés, les sudokus, la lecture, les puzzles ou même certains jeux vidéo qui proposent des programmes pour entraîner le cerveau. Plus les exercices sont variés, plus le résultat sera positif. Continuer à élargir ses connaissances, en apprenant une langue étrangère ou un instrument de musique, en visitant un musée ou un pays, en ayant une vie sociale active contribue aussi à entretenir les neurones et à prévenir le vieillissement cérébral.

La méditation est également une excellente activité. Elle réduit le stress, l'anxiété et les émotions négatives mais maintient aussi l'attention et améliore les capacités de concentration en se focalisant sur les pensées et la respiration. Méditer 10 à 15 minutes par jour permettrait d'entretenir les fonctions cognitives en développant de nouvelles connexions entre les neurones et donc de ralentir le vieillissement du cerveau.

# À votre écoute pour améliorer nos services !



**Vos partages d'expériences avec nos services et vos suggestions pour les améliorer sont une source inépuisable pour continuer chaque jour à vous simplifier la santé !**

Vous êtes nombreux à nous faire part de vos remarques positives ou négatives sur la gestion de nos services. Et nous vous en remercions car votre feed-back nous permet de nous améliorer sans cesse pour répondre au mieux à vos besoins et à vos attentes. **Quelques exemples d'adaptation de nos services suite à vos retours :**

### Les rendez-vous en video call

« D'une grande facilité en plus d'éviter les déplacements et surtout permet d'avoir un contact visuel qui manque via un appel classique »,  
Stéphanie de Malmedy

Le monde et la situation actuelle évoluent sans cesse. Il est donc important pour nous mais aussi pour vous d'être le plus réactif possible en adaptant notre site en fonction de l'actualité mais aussi de vos remarques et de vos questions.

### La mise à jour régulière de notre site

« Un grand merci pour votre dossier sur les vaccins : clair, simple et à la portée de tous »,  
Nathalie de Mons

Le contexte sanitaire nous a obligés à fermer nos agences avec comme conséquence une saturation de notre Service Center mais aussi un manque évident de contacts « en live ». La mise en place des rencontres par vidéo avec nos conseillers a permis de diminuer le temps d'attente pour obtenir un renseignement par téléphone ou un rendez-vous en agence. Mais aussi de rencontrer un conseiller selon vos disponibilités, en toute sécurité et sans vous déplacer.

### Des avantages renouvelés chaque année

« Enfin vous intervenez dans le remboursement des préservatifs ! »,  
Antoine d'Ixelles

**Le développement de nos services en ligne**  
« Ne pouvant me déplacer, j'ai découvert le remboursement des avantages via votre application : quelle rapidité ! Et cela évite les délais postaux ! »,  
Serge de Dinant

Pour vous permettre de gérer plus facilement votre dossier où et quand vous le désirez, nous développons de plus en plus nos services en ligne grâce notamment à notre application mais aussi à nos formulaires en ligne.

Toutes vos propositions concernant de nouveaux avantages ou leur adaptation sont analysées chaque année afin de répondre au mieux à vos besoins. Comme par exemple, l'augmentation des remboursements et des séances chez un psychologue suite à la crise du Covid-19, ou encore l'intervention pour les préservatifs.

**N'hésitez pas à nous envoyer vos suggestions et vos remarques pour que l'on continue à vous offrir des services de qualité ! Voyez comment nous joindre en page 21 !**

# Burgers de veau au cumin

Préparation 15 min - Cuisson 5 min

## INGRÉDIENTS POUR 4

• 300 g de steak de veau haché • 4 pains à hamburger complets • 2 tomates • 4 petits oignons frais • 1 c à c de coriandre en poudre • 1 c à c de cumin en poudre • ½ barquette de graines germées (alfalfa, betterave...) • 2 c à s de coriandre ciselée • 1 filet d'huile de sésame • 1 filet de vinaigre balsamique • Sel et poivre du moulin

1. Lavez et essuyez les tomates, puis coupez-les en rondelles.
2. Pelez les oignons frais, coupez leur tige et hachez-les finement.
3. Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec le cumin, la coriandre en poudre et la coriandre ciselée. Ajoutez les oignons, salez et poivrez. Mélangez bien le tout.
4. Formez 4 boules du mélange précédent et aplatissez-les dans la paume de la main pour obtenir des steaks.
5. Chauffez un gril électrique, une poêle-gril antiadhésive ou le barbecue et faites-y cuire les steaks pendant 5 min environ, en les retournant à mi-cuisson.
6. En parallèle, faites griller les demi-pains au grille-pain ou sous le gril du four chaud.
7. Disposez sur la moitié inférieure des pains 1 rondelle de tomate, 1 steak, puis une touffe de graines germées.
8. Arrosez de quelques gouttes d'huile de sésame et de vinaigre balsamique, puis recouvrez avec la moitié supérieure des pains.
9. Servez sans attendre.

**Une recette idéale qui plaira aux petits et aux grands ! Le veau et le cumin se marient très bien et les graines germées sont riches en vitamines et minéraux.**



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



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



Grâce au programme « Partenaires » de Partenamut, profitez d'avantages exclusifs chez de nombreux prestataires dans le domaine de la santé et du bien-être.



## Zoom sur nos partenaires

### Santé & Bien-être !

Tous les avantages offerts par nos partenaires sont cumulables avec les avantages de l'assurance complémentaire Partenamut, inclus dans votre couverture de base.

Rendez-vous sur l'application mobile Partenamut pour trouver le partenaire le plus proche de chez vous et présentez une vignette OU votre pass digital présent dans l'appli Partenamut pour bénéficier de l'offre !

#### SOPHROLOGIE

##### AU CŒUR DE L'INSTANT

- **10 % de réduction** sur les séances de sophrologie et d'hypnose conversationnelle

Rue de l'Église 38, 1410 Waterloo  
0476 55 19 08  
[www.aucoeurdelinstant.be](http://www.aucoeurdelinstant.be)

##### ISABELLE TONON

- **5 €** sur les massages relaxants Edonis, sur les soins reiki et sur les séances de sophrologie dynamique

Rue Frans Landrain 13,  
1970 Wezembeek-Oppem - 0497 08 94 43  
[www.isabelle-tonon.be](http://www.isabelle-tonon.be)

##### ISABELLE BUTERI

- **20 % de réduction** sur une sélection de prestations

Chaussée de Waterloo 773, 1180 Bruxelles  
0491 94 09 34  
[www.buteri.net](http://www.buteri.net)

#### ART-THÉRAPIE

##### NATACHA PIROTTE - ART-THÉRAPEUTE

- **10 % de réduction** sur les ateliers découvertes et les journées thématiques.

Tenboslaan 70, 1560 Hoeilaart  
0498 56 79 92  
[www.artnme.be](http://www.artnme.be)

#### COACHING &

#### ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE

##### VALÉRIE DUPUIS - COACH THÉRAPEUTIQUE

- **10 %** sur l'accompagnement individuel

Grand Route 1901, 1428 Lillois  
0473 64 20 50  
[www.valeriedupuis.be](http://www.valeriedupuis.be)

##### DIACOACH - ACCOMPAGNEMENT AUX DIABÉTIQUES

- **5 €** de remise pour les consultations

0477 46 96 55  
[www.diacoach.be](http://www.diacoach.be)

##### ESPACE PLAN B

- **10 %** de réduction

Rue Gilles Magnée 172, 4430 Liège  
04 277 78 00  
[www.espace-plan-b.be](http://www.espace-plan-b.be)

#### SHIATSU

##### SHIATSU HUMANISTE® - BÉNÉDICTE MORELLE

- **10 à 20 € de réduction**

Rue Waltheré Jamar 172, 4430 Ans  
0479 82 67 61  
[www.magnetisme-shiatsu.e-monsite.com](http://www.magnetisme-shiatsu.e-monsite.com)

**RÉFLEXOLOGIE & PÉDICURE****UN AIR DE PLUME**

- **5 % de réduction** sur les huiles essentielles
  - **10 % de réduction** sur les services de réflexologie
- Rue du Ruisseau 45, 4100 Seraing  
0476 33 00 40  
[unairdeplume.wordpress.com](http://unairdeplume.wordpress.com)

**PÉDIPATHIE**

- **5 €** sur une consultation pédicure médicale/réflexologie plantaire
- Rue de la Station 11, 1332 Genval  
0495 33 33 35  
[www.pedipathie.com](http://www.pedipathie.com)

**SOINS ÉNERGÉTIQUES****SYLVIE NEFFE**

- **20 % de réduction** sur les séances de reiki
  - **5 €** sur les équilibrages énergétiques
- Rue Audrey Hepburn 12, 1090 Bruxelles  
0498 34 92 12  
[www.ladouceurdesanges.jimdo.com](http://www.ladouceurdesanges.jimdo.com)

**KARUNA THERAPY - PATRICIA MERTENS**

- **10 € de réduction** sur les ateliers et consultations en aromathérapie
- Rue du Baillois 48, 1330 Rixensart  
0476 619 903  
[www.karuna-therapy.be](http://www.karuna-therapy.be)

**ULTREÏA BIEN-ÊTRE**

- **10 € de réduction** sur les soins énergétiques reiki et coaching de vie
- Avenue de la Reine 51, 1310 La Hulpe  
0472 69 11 29  
[www.ultreiabienetre.be](http://www.ultreiabienetre.be)

**HÔTEL BIEN-ÊTRE****WELLNESS POST HOTEL**

- **15 % de réduction**
- Rue Hurbise 160, 4040 Herstal  
04 264 64 00  
[www.posthotel.be](http://www.posthotel.be)

**BEAUTÉ & SOINS****CENTRE MANIPURA**

- **5 %** sur tous les produits de soins et huiles essentielles/végétales
  - **10 %** pour tous les soins réalisés et pour tous les ateliers, formations et conférences
- Place Roosevelt 9, 6180 Courcelles  
0499 24 18 54  
[www.centremanipura.be](http://www.centremanipura.be)

**CABINET PARAMÉDICAL LEPIONE**

- **10 %** sur les soins visage et **15 %** sur les massages bien-être
- Rue de la Bowe 39, 5600 Roly  
0496 14 48 91  
[nathalieboussifet@hotmail.com](mailto:nathalieboussifet@hotmail.com)

**CHACUNIC - ESPACE CONSEIL**

- **20 %** sur la gamme Dermobio (labellisée par Ecocert)
  - **50 %** sur les ateliers « Joliment Moi » (manucure, maquillage, soins du visage)
  - **5 %** sur la sélection de produits de soins et maquillage
- Rue de la Station 11, 1332 Genval  
0472 08 62 97  
[www.chacunic.com](http://www.chacunic.com)

**ESPACE SANTÉ LA ROTONDE**

- **10 %** sur les soins : massages divers, réflexologie plantaire, shiatsu, thérapies manuelles
  - **10 %** sur les cours collectifs : gym du dos, Pilates, yoga...
  - **10 %** sur les ateliers : méditation, coaching
- Rue de Ninane 52, 4052 Beaufays  
04 257 42 92  
[www.espacesantelarotonde.be](http://www.espacesantelarotonde.be)

**BUTTERFLY BIEN-ÊTRE**

- **10 %** de réduction sur les soins et formations
  - **10 %** de réduction sur les massages
  - **5 %** de réduction sur les produits d'aromathérapie
- Rue de la Buisserie 119, 7100 Saint-Vaast  
0495 29 08 51  
[www.butterfly-bienetre.be](http://www.butterfly-bienetre.be)

**VÊTEMENTS ET LINGERIE****COINTESANTÉ**

- **20 % de réduction** sur la parapharmacie
  - **10 % de réduction** sur la lingerie et le balnéaire
- Kit dermatologique offert
- Place du Batty 3, 4000 Liège  
04 233 11 05  
[www.cointesante.be](http://www.cointesante.be)

**SAGE-FEMMES****ASBL SAGE-FEMMES**

- Pas de frais de déplacement
- 0479 95 03 97  
[www.sagesfemmesasbl.be](http://www.sagesfemmesasbl.be)

**KINÉSIOLOGIE OU HYPNOSE****ESPACE KINÉSIOLOGIE**

- **Jusqu'à 10 % de réduction** sur les produits et services
- Espace Tourmaline** - Rue des Chapeliers 10, 7500 Tournai - 0492 57 65 83  
**Centre Vitaline** - Rue Humont 70, 7901 Thieulain (Leuze-en-Hainaut) - 0492 57 65 83  
[www.espacekinesiole.be](http://www.espacekinesiole.be)

**THIERRY GLAUME**

- **10 % de réduction**
- Rue Beyaert 75, 7500 Tournai - 0478 75 46 80  
[www.kiebio.com](http://www.kiebio.com)

DÉTAIL DES OFFRES SUR  
[WWW.PARTENAMUT.BE/](http://WWW.PARTENAMUT.BE/)  
PARTENAIRES.

# Enfin vaccinés... Enfin protégés... Enfin prêts à voyager...

Les Voyages Ligne Bleue sont là pour répondre à vos souhaits d'évasion dès maintenant. Alors n'attendez plus, n'hésitez plus, passez du rêve à la réalité !



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

Nous vous proposons des Voyages Seniors accompagnés (en français) toutes assurances incluses.



## GRÈCE - RIVIERA OLYMPIQUE – LAKOPÉTRA

du 24/09/2021 au 01/10/2021 – 8 jours/7 nuits en All inclusive  
Greotel Casa Marron\*\*\*\*

Affiliés retraités Partenamut : 1077 €

Suppléments : ch. individuelle : + 120 € – ch. double côté pays : +22 € - Bungalow  
vue jardin : +37 €



## GRÈCE – KOS

du 22/10 au 31/10/2021 – 10 jours/9 nuits en demi-pension  
Grecotel Kos Imperial\*\*\*\*\*

Affiliés retraités Partenamut : 1204 €

Suppléments : ch. individuelle : 209 € - ch. vue latérale sur mer : +15 € -  
bungalow vue piscine : +10 €

## TUNISIE – DJERBA

du 13/11 au 23/11/2021 – 11 jours/10 nuits en All Inclusive  
Royal Garden\*\*\*\*\*

Affiliés retraités Partenamut : 769 €

Suppléments : ch. individuelle : +112 € - ch. individuelle sur mer +186 € -  
ch. double sur mer +75 €



## ESPAGNE – COSTA DEL SOL – MARBELLA

du 01/12 au 10/12/2021 – 10 jours/9 nuits en demi-pension  
Melia Marbella Banus\*\*\*\*

Affiliés retraités Partenamut : 913 €

Suppléments : chambre individuelle : + 427 €

## CANARIES – TÉNÉRIFE

du 07/01 au 21/01/2022 – 15 jours/14 nuits en demi-pension  
Riu Arcas\*\*\*\*

Affiliés retraités Partenamut : 1699 €

Suppléments : ch. individuelle : +577 € - ch. individuelle vue piscine : + 895 € - ch.  
double vue piscine : + 228 €



Cette programmation est sous réserve de l'évolution de la situation « Covid-19 » pour chaque destination.  
Nombre minimum de participants : 20 personnes

Tous les détails de ces voyages sont à consulter sur [www.ligne-bleue.be](http://www.ligne-bleue.be)

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

Nous proposons des prix avantageux pour tous les membres Partenamut, sur tout type de voyage. N'hésitez pas à nous questionner à ce sujet. Pensez déjà à l'été 2022... Les réservations rapides permettent d'obtenir de très belles réductions sur votre voyage.

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



# Aidant proche : nous prenons soin de vous !

## Vous aidez régulièrement un proche en situation de dépendance ?

Le statut d'aidant proche Partenamut vous offre des avantages et un soutien pour alléger votre quotidien :

- des **avantages financiers** pour un(e) garde-malade ou une aide-ménagère ou familiale ;
- une **ligne d'écoute** et de soutien psychologique ;
- un **accompagnement personnalisé** pour les aspects logistiques et administratifs ;
- des **formations** dédiées aux aidants proches ;
- des **solutions de répit** pour vous ou votre proche et des activités loisirs et bien-être à partager.

Rendez-vous sur [partenamut.be/aidants](http://partenamut.be/aidants) pour en savoir plus.